

実践事例

(1) 小学校「心の健康」

1 単元名 保健「心の健康」(第5学年、3時間)

2 単元目標

- (1) 心の発達、心と体の密接な関係、不安や悩みへの対処について、仲間と意見交換をしたり、自分の考えを記録したり、発言・発表したりしようとしている。(関心・意欲・態度)
- (2) 心の発達、心と体の密接な関係、不安や悩みへの対処について、仲間との意見交換やアドバイザーの意見をもとに、問題点を見付けたり、学習したことを日常生活に当てはめたりすることができる。(思考・判断)
- (3) 心は様々な生活経験を通して発達すること、心と体が密接な関係にあること、不安や悩みにはいろいろな対処法があることについて、言ったり書き出したりできる。(知識・理解)

3 評価規準

(1) 単元の評価規準

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
心の発達、心と体の密接な関係、不安や悩みへの対処について、仲間と意見交換をしたり、自分の考えを記録したり、発言・発表したりしようとしている。	心の発達、心と体の密接な関係、不安や悩みへの対処について、仲間との意見交換やアドバイザーの意見をもとに、問題点を見付けたり、学習したことを日常生活にあてはめたりしている。	心は様々な生活経験を通して発達すること、心と体が密接な関係にあること、不安や悩みにはいろいろな対処法があることについて、言ったり書き出したりしている。

(2) 学習活動における具体的評価規準(学習場面における具体的学びの姿)

	健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
A	～、自ら進んで意見交換をしようとしている。 ～、自ら進んで記録しようとしている。 ～、自ら進んで発言・発表しようとしている。	～、適切に見付けている。 ～、適切に当てはめている。 ～、適切に予想したり、比べたりしている。	～、説明している。
B	心の発達について、 <u>仲間と意見交換をしようとしている。</u> 心と体とのかかわりについて、 <u>自分の考えを記録しようとしている。</u> 不安や悩みへの対処の仕方について、 <u>発言・発表しようとしている。</u>	心の発達について、 <u>自分の問題点や解決策を見付けている。</u> 心と体とのかかわりについて、 <u>学習したことを日常生活に当てはめている。</u> 不安や悩みへの対処の仕方について、 <u>仲間やアドバイザーの話をもとに、予想したり、比べたりしている。</u>	心は、 <u>いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達することについて、言ったり書き出したりしている。</u> <u>心の状態が体に影響し、体の状態が心に影響を及ぼすことについて、言ったり書き出したりしている。</u> 不安や悩みは誰でも経験することであり、 <u>その対処の仕方にはいろいろな方法があることについて、言ったり書き出したりしている。</u>
C	～意見交換をしようとしていないことがある。 ～、記録しようとしていないことがある。 ～、発言・発表しようとしていないことがある。	～、見付けられずにいる。 ～、当てはめられずにいる。 ～、予想したり、比べたりできずにいる。	～、言ったり書き出したりできずにいる。

4 指導の評価と計画

時間	学習内容と学習活動	学習活動における 具体の評価規準			評価方法等
		関心 意欲 態度	思考 判断	知識 理解	
1	<p>【学習内容】 年齢とともに心が発達すること</p> <p>【学習活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ インパルスゲームを行う。 ・ 心についてのイメージマップを書く。 ・ 小さいときに比べて、心がどのように変化したかについて、グループディスカッションをする。(アドバイザーからアドバイスを受けながら行う) ・ どのような行動が心を豊かにするかを考え、カードに書き、発表する。 ・ 本時の学習を振り返り、学習カードに記入する。 				<p>【関心・意欲・態度】 観察 短冊カード</p> <p>【思考・判断】 学習カード 観察</p> <p>【知識・理解】 学習カード 観察</p>
2	<p>【学習内容】 心と体が密接な関係があること</p> <p>【学習活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 風船ドッキリゲームを行う。 ・ 心が変化したときの体の変化についてグループ内でカードを書き出し、黒板に張り出す。 ・ 体が変化したときの心の変化についてグループ内でカードに書き出し、黒板に張り出す。 ・ 元気よく過ごすために、どのようなことを心がければよいかを考えて、カードに書き、発表する。 ・ 本時の学習を振り返り、学習カードに記入する。 				<p>【関心・意欲・態度】 観察 短冊カード</p> <p>【思考・判断】 学習カード 観察</p> <p>【知識・理解】 学習カード 観察</p>
3	<p>【学習活動】 不安や悩みには、自分にあった仕方に対処できること</p> <p>【学習内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 電線ゲームを行う。 ・ 不安や悩みについてグループ内で考え、その中から2つを選びカードに書き出す。 ・ 書き出された不安や悩みの対処方法を考える。(アドバイザーにより具体的なアドバイスを受けながら行う) ・ 不安や悩みがあるときにはどのような行動をとればよいかについて考え、カードに書き、発表する。 ・ 本時の学習を振り返り、学習カードに記入する。 				<p>【関心・意欲・態度】 観察</p> <p>【思考・判断】 学習カード 観察</p> <p>【知識・理解】 短冊カード 観察</p>

5 授業展開 (3 時間扱い)

(1) 1 時間目 : 「心の発達」

【本時のねらい】

心が感情、社会性、思考力などの働きの総体としてとらえ、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達することを理解する。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
はじめ 10分	<p>アイスブレイク 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インパルスゲームを行う。 <p>【学習内容】 心は、感情、社会性、思考力などの働きの総体としてとらえることができ、遊びや学習、自然体験、人とかかわりなどいろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達すること。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・心を十分に開放できるような雰囲気を作る。 	
	<p>自分の心をイメージしてみよう</p> <p>発問 自分の心は、どんなイメージですか？どんな形？どんな色？</p>		
なか 25分	<p>心についてのイメージマップ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・真ん中に心のイメージを描き、周りに関連することを絵や言葉で表す。 ・心は脳のはたらきであることを理解する。 <p>発問 小さいときと今とを比べて、心はどう成長しただろう？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自由な発想を大切にしながらイメージできるようにする。 	<p>【関・意・態】</p> <p>心の発達について、仲間と意見交換をしようとしている。 (観察・短冊カード)</p> <p>【思・判】</p> <p>心の発達について、自分の問題点や解決策を見付けている。 (学習カード)</p>
	<p>小さい時(4~5才)と比べて、心はどう成長したかについて考えること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心がどう成長してきたかを班の中で自由に話し合う。 <p>グループディスカッション 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・話し合った内容をグループごとに短冊カードに書き、を黒板に貼る。 <p>保護者がアドバイザーとして参加 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が小さかったときのことを思い出し、今の自分と比較できるような問いかけをしていく。 ・班に1人ずつ保護者の方がアドバイザーとして付き、感情の表し方、人との付き合い方、考え方の3点を考えられるようにする。 ・班ごとの発表から自分の班との共通点を見付ける。 ・前向きな姿勢で考えていけるように働きかける。 	
まとめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> ・黒板に貼られたカードと比べながら、自分の発達について振り返り、学習カード 5 に記入する。 <p>人とかかわりが広がることにより、感情、社会性、思考力が発達してきたことからこれからどのような行動が必要かについて考えること</p> <p>発問 自分の心が豊かになるためには、どんな行動をとったらよいだろう？</p>		<p>【知・理】</p> <p>心は、いろいろな生活経験を通して年齢とともに発達することを言ったり書き出したりしている。(学習カード)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・学習カード 6 に記入する <p>学習の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習で感じたり、考えたりしたことを学習カード 6 に記入する 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分なりの考えでいいことを伝える。 ・書けない児童にはイメージマップやグループディスカッションの様子を思い出させるようにする。 		

授業の工夫

- 1 アイสบレイク
ここでの「インパルスゲーム」は、グループ内の雰囲気作りを意識して行います。
インパルスゲーム
・円になって座り、両側の人のひざに手を置いて、手の順番にひざを軽くたたいていく。
- 2 イメージマップ
ここでは、「心」をイメージして絵に表わすことによって自分の「心」に対するイメージを持ったり、仲間が書いた絵を見合ったりすることによって「心」に対するイメージを広げることを目的に行います。
- 3 グループディスカッション
ここでは、自分が小さいときと比べて心がどのように成長したかを話しながら、相手が成長したこと（良いところ）についてお互いに話し合うようにします。
- 4 アドバイザー
先生以外の大人が入ることで、児童の意識の変化が現れます。
ここでは、保護者がアドバイザーとして関わることで、児童が安心して話し合うことができるとともに、考える視点を加え、話し合いが活発化します。

2 イメージマップ

あなたの思う心をえがいてみよう

()月()日 名前()
心を豊かにするには、
どんな行動をしていけばいいと思いますか。

今日の学習でどんなことを感じましたか？
どんなことを考えましたか？

5

今(小学校5年生)

4~5才

3時間ともこの形の学習カードによって、その時間に学んだ内容を最後にまとめる作業を行います。

6

(2) 2 時間目：「心と体のかかわり」

【本時のねらい】

心と体が互いに深く影響し合っていることを理解する。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
はじめ 10分	ウォーミング・アップ 1 ・風船ドッキリゲームを行う。 【学習内容】 心と体は互いに深く影響し合っていること	・自分の心を十分に開放できるような雰囲気を作る。	
なか 30分	発問 心が変化すると 体にどんな変化があらわれるだろう？		【関・意・態】 心と体の関わりについて、自分の考えを記録しようとしている。(観察 短冊カード)
	心が変化したときの体の変化 ・心が変化したときの体の変化について自由に意見を短冊カードに書き出す。 ブレインストーミング(カード) 2 ・班ごとに出したことがらを整理し、黒板に短冊カードを貼り出す。	・「運動会でダンスを踊る前、緊張したとき体にどんな変化がありましたか」 ・良いとき悪いとき、どちらも考えられるような問いかけをしていく。	
	発問 体が変化すると 心にどんな変化があらわれるだろう？		
まとめ 5分	体が変化しときの心の変化 ・体が変化したときの心の変化について自由に短冊カードに意見を書き出す。 ブレインストーミング(カード) ・班ごとに出したことがらを整理し、黒板に短冊カードを貼り出す。 ・心と体の変化について学習カード 3にまとめる。 ・心と体は神経でつながり、お互いに影響し合っていることを理解する。	・「病気になったとき、心にどんな変化がありましたか」 ・班ごとの発表から自分の班との共通点を見付ける。	【思・判】 心と体の関わりについて、学習したことを日常生活に当てはめている。(学習カード・観察)
	発問 元気よく過ごすためには、どんなことを心がければよいでしょう？		
	元気よく過ごすために心がけたいこと ・元気よく過ごすためにはどんなことに気を付けられればいいかを班の中でできるだけ多く考える。 ブレインストーミング ・出てきた意見の中から、自分でやってみた方がいいと思うことを、学習カード 4に書く。 ・発表する。	・ブレインストーミングにおける自由な発想を大切にす。	
	学習の振り返り ・今日の学習で感じたり考えたりしたことを、学習カードに記入する。	・書けない児童には話し合いの様子を思い出させるようにする。	【知・理】 心の状態が体に影響し、体の状態が心に影響を及ぼすことを言ったり書き出したりしている。(学習カード・観察)

1時間目の話し合い、2時間目のブレインストーミング等により、意見を交換しやすい環境を整えた上で、発表を促す。

授業の工夫

1 ウォーミングアップ

ここでは、風船ドッキリゲームを行い、心と体の関わり気付くきっかけ作りをします。

風船ドッキリゲーム

- ・膨らませた風船に貼り付けられたガムテープを風船を割らないようにはがします。



2 ブレインストーミング(カード)

ここでは、心と体の関係について、自分の経験から、カードによるブレインストーミングを行います。その際に、グループの意見として整理する作業を取り入れることで、意見交換を行う場を設けます。その後、ブレインストーミングを行うという流れにより、最後のブレインストーミングは活発化します。

心が変化すると体は…体が変化すると心は…
どのように変化するのかな？

3

4

元気で過すためにはどんなことに気をつけたらよいでしょうか？

元気の木

(3) 3 時間目：「不安や悩みへの対処」

【本時のねらい】

不安や悩みがあるということとは誰もが経験することであり、そうした場合には、周りの人に話す、相談して気を楽しむ、仲間と遊ぶ、運動したり音楽を聴いたりして気分を変えるなどいろいろな方法があり、自分に合った仕方に対処できることを理解する。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
はじめ 10分	ウォーミング・アップ 1 ・電線ゲームを行う。 【学習内容】 不安や悩みがあるということとは誰もが経験することであり、そうした場合には、周りの人に話す、相談して気を楽しむ、仲間と遊ぶ、運動したり音楽を聴いたりして気分を変えるなどいろいろな方法があり、自分に合った仕方に対処できること	・自分の心を十分に開放できるような雰囲気を作る。	
なか 25分	不安や悩みの原因 ・どんな悩みや不安が考えられるかを班の中でできる限り多く考える。 ブレインストーミング(カード) 2 ・グループの中で事例を整理し、短冊カードに書く。	・ブレイン・ストーミングにおける自由な発想を大切にすること。 ・どんな悩みや不安なのかを具体的に書くように促す。	【思・判】 不安や悩みへの対処の仕方について、仲間やアドバイザーの話をもとに、予想したり比べたりしている。(短冊カード・観察)
まとめ 10分	不安や悩みへの対処 ・出てきた悩みや不安への対処を個人で考える。ケーススタディ 3 ・対処方法を短冊カードに書き、事例カードの下に貼り付ける。 ・他の班の事例と対処方法を見る。 ・悩みや不安はみんなが経験することであることを理解する。 【発問】 不安や悩みがあるときに、どのようにしたらよいと思いますか？ 学習の振り返り ・今日の学習で感じたことや考えたことを、学習カードに記入する。	・ブレインストーミングで出てきた内容で事例として適しているものを選び、事例カードとする。 ・2つの班に1人ずつアドバイザーが付き、具体的なアドバイスをする。 養護教諭、教諭がアドバイザー - 4として参加 ・他の人の意見やアドバイザーの話を参考にしながら、どのようにしたらよいのか、前向きな姿勢で考えていけるように働きかける。 ・書けない児童にはケーススタディの様子を思い出させるようにする。	【関・意・態】 不安や悩みへの対処の仕方について、発言・発表しようとしている。(観察) 【知・理】 不安や悩みは誰でも経験することであり、その対処の仕方にはいろいろな方法があることを言ったり書き出したりしている。(観察・学習カード)

授業の工夫

1 ウォーミングアップ

ここでは、電線ゲームを行い、不安や悩みの対処に、友達が存在が大切であることに気付くきっかけとします。

電線ゲーム

・円になって座り、電流が通るイメージで手をできるだけ早く握っていき、3周まわるのにどちらが早くできるかを競う。

2 プレインストーミング(カード)

ここでは、自らの不安や悩みをカードに書き出し、グループで整理することによって友達との共通点や違いに気付くことを目的とします。また、その中から、事例として適当なものを教師が選び、次のケーススタディに結び付けるようにします。

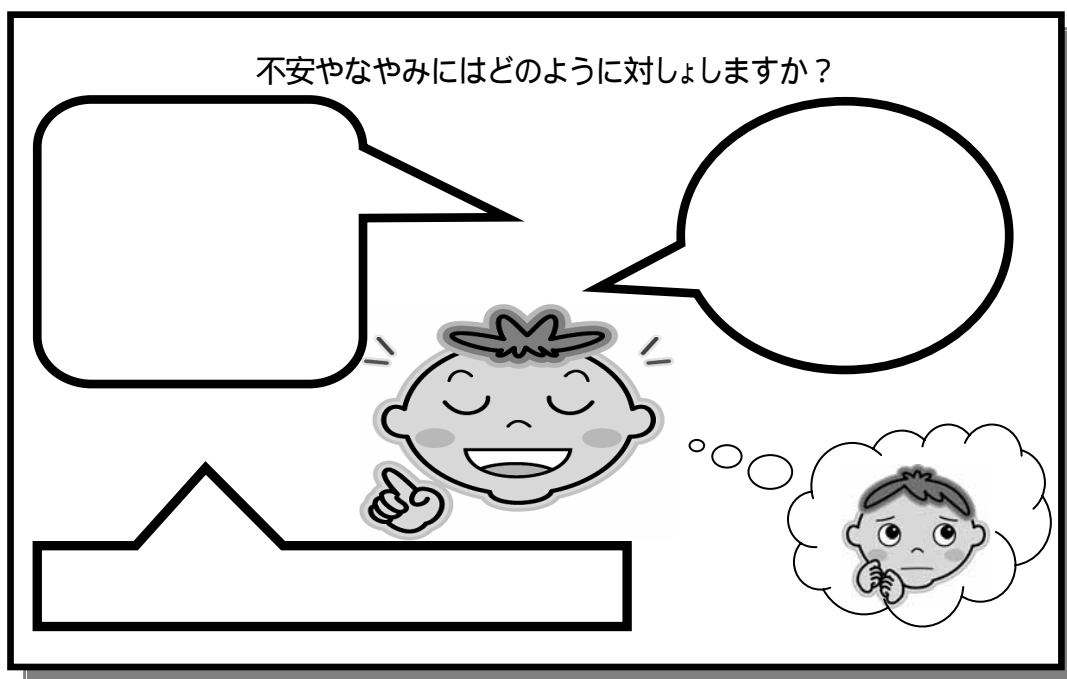
3 ケーススタディ(事例研究)

ここでは、教師が選んだ児童の中から出された不安や悩みに対して、どのように対処するかを考えることによって、友達の考え方や気持ちに気付くようにします。

4 アドバイザー

ここでは、養護教諭や他の教諭がアドバイザーとして関わることで、個々に考えた対処の方法について具体的なアドバイスを行うことができます。

5



小学校5年生の「心の健康」で、児童は初めて自分の内面と向き合います。10歳～11歳は、心が大きく変化をする時期と言われていています。自分の心の成長によって、逆に不安や悩みが出てくるこの時期に、自分の心の中をのぞくこと、そして体験や感情を周りの児童や大人と共有することで、大人へのステップを踏み出すことができると考えます。「児童の内面のことなので、意見交換がしにくく、教師の教え込みになってしまう」、「具体的な個人への課題に入りにくく全体的な活動になってしまう」といった課題に対する解決の糸口として、今回は「対話」を意識した授業を提案しました。また、気付きを大切にしながら、学習すべき内容を知識として、定着するように必ず学習カードに記入するようにしました。

今回の授業案での工夫については、特別な準備が必要なものではなく(アドバイザーについては事前のお願いと打ち合わせが必要ですが)取り入れやすいものです。教えるべき内容を授業者が押さえた上で、目的に沿って取り入れることで、児童の学びに有効に働くとおもいます。

(2) 中学校「精神機能の発達と自己形成」・「欲求やストレスへの対処と心の健康」

「精神機能の発達と自己形成」

1 単元名 心身の機能の発達と心の健康「精神機能の発達と自己形成」(第1学年 2時間)

2 単元目標

- (1) 知的機能、情意機能、社会性の発達と自己形成について、仲間と意見交換したり、資料を調べたり、記録したり、発表しようとしている。(関心・意欲・態度)
- (2) 知的機能、情意機能、社会性の発達と自己形成について、自分の経験や仲間との意見交換をもとに、整理・分析をし、今後の取り組みについて判断することができる。(思考・判断)
- (3) 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること、思春期においては、自己の認識が深まり自己の形成がなされることについて言ったり書き出したりできる。(知識・理解)

3 評価規準

(1) 単元の評価規準

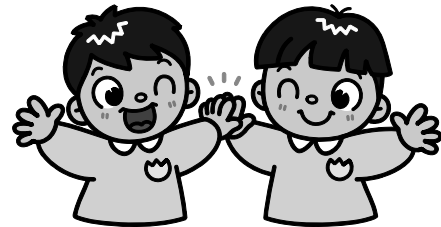
健康・安全への関心・意欲・態度	健康安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
知的機能、情意機能、社会性の発達と自己形成について仲間と意見交換したり、記録したり、発言したりしようとしている。	知的機能、情意機能、社会性の発達と自己形成の内容について、自分の経験や仲間の意見をもとに整理し、今後の取り組みについて考えたり、判断したりしている。	知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は生活経験などの影響を受けて発達すること、思春期においては自己の認識が深まり、自己形成がなされることについて言ったり書き出したりしている。

(2) 学習活動における具体的評価規準(学習場面における具体的学びの姿)

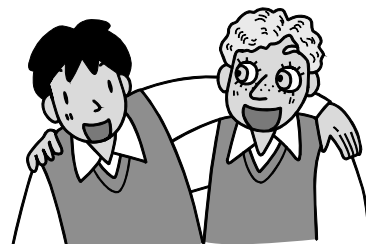
	健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
A	～自ら進んで関心を持ち、分類しようとしている。 ～自ら進んで発言しようとしている。 ～誰に対しても進んで記入しようとしている。	～、適切に整理・分析している。 ～、自分の考えを加えて、適切な自分の取り組みを考えている。 ～、適切な具体例を挙げてまとめている。	～具体例を挙げ、わかりやすく説明している。
A	～関心を持ち、分類しようとしている。 ～進んで発言しようとしている。 ～進んで記入しようとしている。	～、整理・分析している。 ～、自分の考えを加えて、自分の取り組みを考えている。 ～、具体例を挙げてまとめている。	～説明している。
B	知的機能、情意機能、社会性について分類しようとしている。 周囲との関わり方の変化について、発言しようとしている。 相手の良いところを見付け、記入しようとしている。	それぞれの年代における知的機能、情意機能、社会性の違いについて、自分の経験や仲間との意見交換をもとに、整理している。 心を豊かに発達させるための、自分の取り組みを考えている。 これからの自己形成について、自分なりの考えをまとめている。	心は知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体としてとらえ、大脳の発達とともに発達することについて言ったり、書き出したりしている。 思春期には自己の認識が深まり、自己形成がなされることを言ったり、書き出したりしている。
C	～支援を受けながら分類しようとしている。 ～指名されてから発言しようとしている。 ～支援を受けながら記入しようとしている。	～、不十分な整理になっている。 ～、自分としての取り組みを考えられずにいる。 ～、考えをまとめられずにいる。	～断片的に言ったり、書き出したりしている。
C	～取り組もうとしない。 ～発言しようとしていない。 ～記入しようとしていない。	～、整理ができずにいる。 ～、全く考えられずにいる。 ～、全く考えられずにいる。	～言ったり、書き出したりできずにいる。

4 指導と評価の計画

時間	小単元	学習内容と活動	学習活動における具体的評価規準			評価方法
			関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解	
1	知的機能・情意機能・社会性の発達	<p>【学習内容】 ○心は知的機能、情意機能、社会性の総体であり、それらは経験や学習などの影響を受けながら脳の発達とともに発達すること</p> <p>【学習活動】 1 知的機能、情意機能、社会性に関するカードを分類し黒板に貼り付けていく。 2 知的機能、情意機能、社会性の発達についてグループで話し合い発表する。 3 精神機能は脳の発達とともに発達することをワークシートに記入する。 4 今後の自分の取り組みを考えワークシートに記入する。</p>				<p>【関心・意欲・態度】 観察</p> <p>【思考・判断】 ワークシートの記述 観察</p> <p>【知識・理解】 ワークシートの記述</p>
2	社会性の発達・自己形成	<p>【学習内容】 ○中学生期になると、自己を客観的に見つめ、他人の立場や考えを理解できるようになること ○中学生期になると、物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し、自分なりの価値観を持つようになること</p> <p>【学習活動】 1 思春期になって情意的、社会的に変わってきたことについて発表する。 2 自分の性格についてアンケートを行い、客観的に見つめてみる。 3 相手の良いところをカードに記入する。 4 これからどのように自己形成していくか考えワークシートに記入する。 5 自己形成についてまとめワークシートに記入する。</p>				<p>【関心・意欲・態度】 観察</p> <p>【思考・判断】 ワークシートの記述</p> <p>【知識・理解】 ワークシートの記述</p>



僕たちも
成長したね!



5 授業展開（2 時間扱い）

（1）1 時間目：知的機能、情意機能、社会性の発達

【本時のねらい】

○心は知的機能、情意機能、社会性の総体であり、それらは経験や学習などの影響を受けながら脳の発達とともに発達することを理解する。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法								
導入 10分	ワークシート1 知的機能、情意機能、社会性について分類する。 発表する。 (黒板にカードを貼り付けていく)	・ワークシート1 ・カードを作成し黒板に貼り付けられるようにする。 ・知的機能は認知、記憶、言語機能判断など、情意機能は感情や意志などがあること、社会性は家族や友人関係が挙げられることを確認する。	【関心・意欲・態度】 知的機能、情意機能、社会性について分類しようとしている。(観察) <table border="1"> <tr> <th>板書例</th> <th>分類</th> </tr> <tr> <td>知的機能</td> <td></td> </tr> <tr> <td>情意機能</td> <td>カードを貼り付ける</td> </tr> <tr> <td>社会性</td> <td></td> </tr> </table>	板書例	分類	知的機能		情意機能	カードを貼り付ける	社会性	
板書例	分類										
知的機能											
情意機能	カードを貼り付ける										
社会性											
展開 30分	<p>【学習内容】 知的機能、情意機能、社会性は生活経験や学習などの影響を受けながら発達すること</p> <p>発問1 知的機能、情意機能、社会性について、赤ちゃん、小学生、中学生の特徴を話し合ってみよう。</p> <p>ワークシート1 赤ちゃん、小学生、中学生の知的機能、情意機能、社会性の発達について、それぞれの違いをグループでディスカッションする。</p> <p>○グループ毎発表する。 ・知的機能について ・情意機能について ・社会性について</p> <p>【学習内容】 心は知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体として捉えられ、脳の発達とともに発達すること</p> <p>○問答を繰り返しながら学習内容を理解し、ワークシート1に記入する。</p>	<p>・ワークシート1（グループ用） A3版グループディスカッション用を準備する。</p> <p>・各機能や社会性はさまざまな経験や学習によって発達していくことを理解できるように、発表内容をもとに問答していく。</p> <p>問答例 赤ちゃんから小学生、中学生と大きくなるにつれ、なぜことばの数が増えていくのですか。</p> <p>・心は知的機能、情意機能、社会性の精神機能の総体として捉え、脳の発達とともに発達することを説明する。 (必要に応じて、脳の働きと神経細胞のからみ合いについて説明する。)</p>	<p>【思考・判断】 それぞれの年代における知的機能、情意機能、社会性の違いについて、整理している。 (観察、ワークシートの記述)</p> <p>【知識・理解】 心は知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体としてとらえ、脳の発達とともに発達することについて言ったり、書き出したりしている。 (ワークシートの記述)</p>								
まとめ 10分	<p>発問2 本時の学習内容を踏まえ、心を豊かに発達させるための取り組み(方法)を考え、まとめよう。</p> <p>○心の発達(自分の取り組み) 知的機能を高める方法 情意機能を高める方法 社会性を高める方法を考えワークシート1に記入する。 次回の説明を聞く。</p>	<p>・次回は、自分を客観的に見つめ、これからの自分について考えることを伝える。</p>	<p>【思考・判断】 心を豊かに発達させるための自分の取り組みを考えている。 (ワークシートの記述)</p>								

<授業の工夫>

知的機能、情意機能、社会性の発達については、ワークシートを活用して、自分の考えを書き出した
り、整理したり、グループでの話し合いが活発に行われたりするように工夫します。また、1枚のワー
クシートに1時間の内容が全て記入できるようにします。

ワークシート1	1年 組 番 氏名				
<p>Q1 次の ~ を知的機能と情意機能と社会性に分類しましょう。</p> <p style="text-align: center;">相談にのる 判断する うれしい 覚える 仲良くする 腹立たしい 責任を持つ 恥ずかしい 理解する 進んで取り組む 楽しい 考える 悲しい ルールを守る ことばをつかう</p>					
<p>Q2 赤ちゃんの時、小学生の時、そして中学生になった君たちの知的機能、情意機能、社会性の違いについて、グループで自由に話し合っ てみよう。</p>					
<p>Q3 心を豊かに発達させるための取り組み(方法)を考え、まとめよう。</p>					
	分 類	赤ちゃん	小学生	中学生	取り組み(方法)
知 的 機 能					
情 意 機 能					
社 会 性					

生徒の意見を引き出し、問答をしながら学習を進めていく工夫をします。

例えば

教師の問いかけ 「<判断する>は知的機能、情意機能、社会性のどの機能に属しますか？」



生徒の反応 「知的機能です。」 教師の問いかけ 「なぜそう思うのですか？」

問答を繰り返し生徒の意見を整理しながら、知的機能について説明を加えていきます。

教師の問いかけ 「赤ちゃんの判断力、小学生の判断力、中学生の判断力の違いは何でしょう？」



グループディスカッションで、自由に意見を出し合います。

各グループの意見を基に問答を繰り返し生徒の意見を整理しながら、大脳の発達と各機能の発
達が関係していることをわかりやすく説明していきます。

(2) 2時間目：社会性の発達、自己形成

【本時のねらい】

○中学生になると、自己を客観的に見つめ、他人の立場や考えを理解できるようになることや、物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し、自分なりの価値観を持てるようになることを理解する。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 10分	<p>発問1 最近、親や周囲の大人の人との関わり方が変わってきたと思うことはありませんか。</p> <p>自由に発言する。</p>	<p>・自由に意見を発表できるようにする。</p> <p>・生徒の発言より具体例を挙げ、自立しようとする傾向の現れであることを説明する。</p>	<p>【関心・意欲・態度】 周囲との関わり方の変化について、発言しようとしている。(観察)</p>
展開 30分	<p>【学習内容】 中学生になると自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できたりすること</p> <p>アンケートに記入する。 (ワークシート2)</p> <p>友人の良いところを記入する。</p> <p>良いところ探しカード</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p>さんの良いところは です。 そんなところが大好きです。</p> </div> <p>発問2 アンケートの結果やカードの内容を踏まえ、「ありのままの自分」を書いてみよう。</p> <p>○「ありのままの自分」を記入する。 (ワークシート2)</p> <p>【学習内容】 物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し、自分なりの価値観を持てるようになること</p> <p>発問3 自分らしさを築いていくためには、これからどのようなことが大切ですか。</p> <p>○「これからの自分」を記入する。 (ワークシート2)</p>	<p>・ワークシート2 性格アンケート</p> <p>良いところ探しカード カードを5枚、全員に配る。 カードの交換をし、相手の良いところを記入し、カードを返す。 5人とカードの交換をする。 (状況に応じて5人でなくても良い)</p> <p>・「ありのままの自分」を受け入れることが大切であることを説明する。</p>	<p>【関心・意欲・態度】 相手の良いところを見付け、記入しようとしている。(観察)</p> <p>【思考・判断】 これからの自己形成について、自分なりの考えをまとめている。 (ワークシートの記述)</p>
まとめ 10分	<p>自己形成について、ワークシート2に記入する。</p> <p>アンケートに記入する。 (「欲求やストレスへの対処」で利用するため)</p> <p>次回の予定を聞く。</p>	<p>・悩んだり試行錯誤を繰り返したりしながら社会性の発達とともに自己形成されていくこと、それらの発達には個人差があることに触れる。</p> <p>・次回は、欲求やストレスへの対処について学習することを伝える。</p>	<p>【知識・理解】 思春期には自己の認識が深まり、自己形成がなされることをワークシートに記入している。 (ワークシートの記述)</p>

<授業の工夫>

中学校 1 年生は、心の発育について個人差が大きく、共通理解を図ることが難しい単元です。また、中学生の時期は、周囲の目が気になりだし、人前で自分の思っていることをうまく言えなかったり、受身になってしまったりするため、生徒の主体的活動を促す工夫が必要となります。

そこで、自分自身を客観的に捉えることができるように、簡単な性格アンケートと仲間から見た自分の良いところを挙げてもらう活動（良いところ探し）を行います。「良いところ探し」は、穏やかな雰囲気の中で行われるように配慮してください。

悩み思考錯誤しながら自己形成していくこと、個人差があることなどは、教師の経験談などを交えて話をしていくと効果的です。

ワークシート 2	1 年 組 番 氏名
Q1 性格アンケート	
○あきやすいほうが、根気があるほうが あきやすいほう どちらともいえない 根気があるほう	
○しりごみをするほうが、自分から進んで何かをするほうが しりごみをするほう どちらともいえない 自分から進んで何かをするほう	
○自分勝手なほうが、思いやりがあるほうが 自分勝手なほう どちらともいえない 思いやりがあるほう	
○人をたよりにするほうが、自分で何でもやるほうが 人をたよりにするほう どちらともいえない 自分で何でもやるほう	
Q2 「ありのままの自分」	

Q3 「これからの自分」	

まとめ	

事前アンケート「ストレスの対処」

Q：あなたがストレスを感じるのはどのようなときですか。

これからの授業に生かすためにアンケートを実施します。あてはまるところに つけてください。

あなたの体は健康ですか？

ア とてもそう イ わりとそう ウ どちらでもない エ あまりそうでない オ 全くそうでない

<それはなぜですか？>

あなたの心は健康ですか？

ア とてもそう イ わりとそう ウ どちらでもない エ あまりそうでない オ 全くそうでない

<それはなぜですか？>

何か不安を感じますか？

ア とてもそう イ わりとそう ウ どちらでもない エ あまりそうでない オ 全くそうでない

<どのようなことに不安を感じますか？> <どのような悩みがありますか？>

何か悩みがありますか？

ア とてもそう イ わりとそう ウ どちらでもない エ あまりそうでない オ 全くそうでない

<どのような悩みがありますか？>

ストレスを感じますか？

ア とてもそう イ わりとそう ウ どちらでもない エ あまりそうでない オ 全くそうでない

ストレスの強さはどうですか？

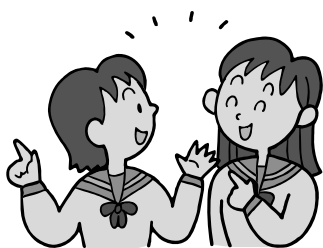
ア 強く感じる イ 感じる ウ 少し感じる エ 感じない オ 分からない

ストレスの頻度はどうですか？

ア いつもある イ ときどきある ウ たまにある エ ほとんどない オ 分からない

ストレスは解消されていますか？

ア すべて解消 イ だいたい解消 ウ あまり解消されない エ ほとんど解消されない オ 分からない



「欲求やストレスへの対処と心の健康」

1 単元名 心身の機能の発達と心の健康「欲求やストレスへの対処と心の健康」(第1学年 3時間)

2 単元目標

- (1) 欲求やストレスに適切に対処すること、心身の調和を保つことが大切であることについて関心を持ち、仲間と意見交換したり、ワークシートに記入したりしようとしている。(関心・意欲・態度)
- (2) 欲求やストレスに適切に対処すること、心身の調和を保つことが大切であることについて、自分の知識や体験、仲間の意見などをもとに、課題や解決方法を考え、選択すべき行動を判断することができる。(思考・判断)
- (3) 心の健康を保つには、欲求やストレスについて知り、それらに適切に対処することが大切であること、心の健康を保つためには心身の調和を保つことが大切であることについて言ったり書き出したりできる。(知識・理解)

3 評価規準

(1) 単元の評価規準

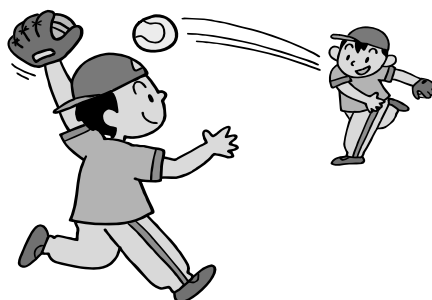
健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
欲求やストレスに適切に対処すること、心身の調和を保つことが大切であることについて関心を持ち、仲間と意見交換したり、ワークシートに記入したりしようとしている。	欲求やストレスに適切に対処すること、心身の調和を保つことが大切であることについて、自分の知識や体験、仲間の意見などをもとに、課題や解決方法を考え、選択すべき行動を判断している。	心の健康を保つには、欲求やストレスについて知り、それらに適切に対処することが大切であること、心の健康を保つためには心身の調和を保つことが大切であることについて言ったり書き出したりしている。

(2) 学習活動における具体的評価規準(学習場面における具体的学びの姿)

	健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
A [○]	<ul style="list-style-type: none"> ～自ら進んで記入しようとしている。 ～自ら進んで発言しようとしている。 ～仲間に働きかけながら意見交換をしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ～、適切に整理・分析している。 ～、仲間との意見交換をもとに、適切なものを考え、見付けている。 ～自分の状況に応じた適切な行動を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ～具体例を挙げ、わかりやすく言ったり、書き出したりしている。
A	<ul style="list-style-type: none"> ～進んで記入しようとしている。 ～進んで発言しようとしている。 ～進んで意見交換をしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ～、わかりやすく整理・分析している。 ～、仲間との意見交換をもとに、考え、見つけている。 ～自分の状況に応じた行動を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ～説明を入れながら言ったり、書き出したりしている。
B	<p>ストレスについて関心を持ち、発言しようとしている。</p> <p>精神と身体の密接な関係について興味を持ち、ワークシートに記入しようとしている。</p> <p>心と体の状態について、仲間と意見交換をしようとしている。</p>	<p>自分に合ったストレスの対処法を仲間との意見交換の中から選んでいる。</p> <p>心と体の変化とその理由について、自分の体験を整理し、分析している。</p> <p>心の健康について考え、健康を保つための行動を選んでいる。</p>	<p>ストレスの原因を知り、ストレスの対処法を身に付けることが大切であることを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>心の健康を保つためには、心身の調和を保つことが大切であることを言ったり、書き出したりしている。</p>
C	<ul style="list-style-type: none"> ～他者からの支援によって記入しようとしている。 ～指名されてから発言しようとしている。 ～断片的な意見交換に留まっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ～整理・分析が不十分である。 ～不十分、あるいは間違っただのを選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ～断片的に言ったり、書き出したりしている。
C	<ul style="list-style-type: none"> ～記入しようとしなない。 ～発言しようとしなない。 ～意見交換をしようとしなない。 	<ul style="list-style-type: none"> ～整理・分析ができずにいる。 ～選べずにいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ～言ったり、書き出したりできずにいる。

4 指導と評価の計画

時間	小単元	学習内容と活動	学習活動における具体的評価規準			評価方法
			関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解	
1	欲求やストレスへの対処	<p>【学習内容】 欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があり、人間はこれらを満たそうとするが、欲求は必ずしも満たされるとは限らないこと 欲求を適切に対処することによって精神的な安定が図られること ストレスの適切な対処の仕方には色々な方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であること</p> <p>【学習活動】 1 ストレスが、解消されるときはどんなときか発表する。 2 自分に合ったストレスの対処法について考え、ワークシートに記入する。 3 自分に合ったストレスの対処法と、その必要性をワークシートに記入する。</p>				<p>【関心・意欲・態度】 観察</p> <p>【思考・判断】 ワークシートの記述</p> <p>【知識・理解】 ワークシートの記述</p>
2	心身の調和と心の健康	<p>【学習内容】 精神と身体には密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること</p> <p>【学習活動】 1 心と体の関係に気付くための体験活動を行う。 2 授業前後の心と体の変化について「振り返りカード」に記入する。</p>				<p>【関心・意欲・態度】 観察</p> <p>【思考・判断】 カードの記述</p>
3	心身の調和と心の健康	<p>【学習内容】 欲求やストレスの適切な対処により心の健康が保たれるとともに、これらの対処の仕方に応じて精神的、身体的に様々な影響が生じること</p> <p>【学習活動】 1 欲求やストレスによって、心と体にどのような影響が生じるのか、グループで話し合いをする。 2 心が健康とはどういう状態なのか、心の健康を保つためにはどうすればよいか、グループで話し合う。 3 心の健康についてワークシートにまとめる。</p>				<p>【関心・意欲・態度】 観察</p> <p>【思考・判断】 観察</p> <p>【知識・理解】 ワークシートの記述</p> <p>【知識・理解】 ワークシートの記述</p>



5 授業展開（3時間扱い）

（1）1時間目：欲求やストレスへの対処

【本時のねらい】

欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があり、人間はこれらを満たそうとするが、欲求は必ずしも満たされるとは限らないことを理解できるようにする。

欲求を適切に対処することによって精神的な安定が図られることを理解できるようにする。

ストレスの適切な対処の仕方には色々な方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であることを理解できるようにする。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 15分	<p>事前アンケート結果、見て感じたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心身の健康状態について ・授業前後の変化 ・ストレス解消に良いと思った活動 	<ul style="list-style-type: none"> ・事前に行ったアンケートの結果をグラフにし提示する。 	
展開 25分	<p>【学習内容】 欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があり、人間はこれらを満たそうとするが、欲求は必ずしも満たされるとは限らないこと 「～したい」という文をワークシートに5つ書く。 1つをカードに書き、掲示する。 (黒板にカードを貼り付けていく)</p> <p>【学習内容】 欲求を適切に対処することによって精神的な安定が図られること、ストレスの適切な対処の仕方には色々な方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であること</p> <p>発問1 ストレスの対処法について具体的に挙げてみよう。</p> <p>ストレスの対処法を考える。 ・個人で対処法を考え、ワークシートに記入する。</p> <p>・個々の対処法を持ち寄り、グループで話し合う。 グループおすすめベスト3 珍しいけどやってみたいこと</p> <p>・グループとして話し合ったことを発表する。</p> <p>・個人で再度対処法を考え、取り入れたい対処法をワークシートへ記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを配付する。 ・カードを1枚ずつ配付する。 ・カードを生理的欲求、心理的欲求、社会的欲求に分類し、欲求について説明する。 ・ストレスについて説明する。 	
	<p>ストレスの対処法を考える。 ・個人で対処法を考え、ワークシートに記入する。</p> <p>・個々の対処法を持ち寄り、グループで話し合う。 グループおすすめベスト3 珍しいけどやってみたいこと</p> <p>・グループとして話し合ったことを発表する。</p> <p>・個人で再度対処法を考え、取り入れたい対処法をワークシートへ記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グループワークシートを配付する。 ・付箋に記入し、できるだけたくさんの対処法を挙げるように促す。 ・出された意見に対して否定的にならず、認め合うように声かけをする。 ・グループおすすめベスト3を板書する。 ・グループでの話し合いや発表で出された対処法を参考に、具体的な実践につながるように配慮する。 	<p>【関心・意欲・態度】 ストレスについて関心を持ち、発言しようとしている。 (観察・ワークシートの記述)</p> <p>【思考・判断】 自分に合った対処法を仲間との意見交換の中から選んでいる。 (ワークシートの記述)</p>
まとめ 10分	<p>○ストレスの原因とその対処法について整理し、ワークシートに記入する。</p> <p>次回の予定を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・次回は、心身の調和と心の健康について学習することを伝える。 	<p>【知識・理解】 ストレスの原因を知り、自分に合ったストレスの対処法を身に付けることが大切であることを理解し、ワークシートに書き出している。(ワークシートの記述)</p>

<授業の工夫>

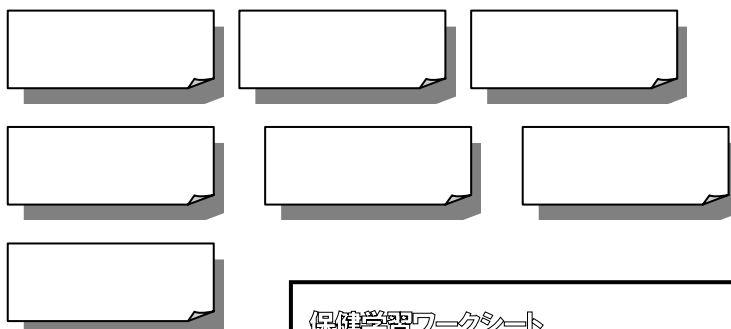
前時、体育館で行った体ほぐし運動での体験をもとに、授業前後の心の変容についての結果を示しながら仲間同士で実際にストレスが解消される場面や感覚について自由に意見を出し合えるようにします。また、個人で考える場面とグループで話し合う場面を組み合わせ、いろいろな意見を聞く中で、自分に合ったストレス解消法を選択できるようにします。

話し合いの内容をわかりやすくするためにワークシートを活用しましょう。

ブレインストーミング

(ブレインストーミングでできるだけ多くのアイデアを出します。)

ストレス対処法で効果があると思われる方法を、できるだけ多く付箋に書き出し、グループで持ち寄ります。出された意見に対して良い悪いの判断はしません。



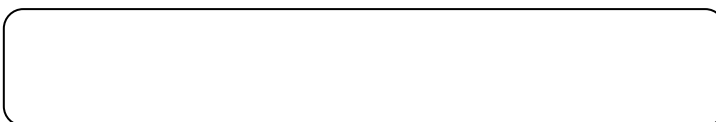
保健学習ワークシート

年 組 番 氏名 _____

ストレスへの対処

Q「～したい」という文を5つ書いてみよう

Qあなたは、どんなことをするとストレスが解消されますか？



グループでの意見交換

グループのメンバーから出されたストレス対処法



効果大ベスト3

珍しいけどおすすめ

仲間の意見を参考に取り入れてみたい対処法を具体的に記入しよう。

いつ、どこで、誰と、何を、どんなふうにやるのか書いてみよう



(2) 2時間目：心身の調和と心の健康

【本時のねらい】

精神と身体には密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていることを理解する。

階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 5分	<p>「体ほぐしの運動」振り返りカードを記入する。 ・授業前の心と体の状態を記入</p>	<p>・「体ほぐしの運動」振り返りカードの作成する。</p>	
展開 35分	<p>【学習内容】 精神と身体には密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること</p> <p>心と体の関係に気付くための体験活動（体ほぐしの運動）を行う。 ・深呼吸 ・ペアでストレッチ ・肩たたき ・マッサージ ・ジャンケン遊び ・あんどこ ・ペアで勝負 ・円形活動</p> <p>「体ほぐしの運動」振り返りカードを記入する。 ・授業後の心と体の状態を記入</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> <p>発問1 振り返りカードを見て、授業前と授業後の心と体の変化を挙げ、その理由を考えてみよう。</p> </div> <p>「体ほぐしの運動」振り返りカードを記入する。 ・授業後の心と体の変化とその理由</p>	<p>・「体ほぐしの運動」の具体的な内容については別紙参照</p> <p>・前半はゆったりと気持ちが休まる音楽をかける。</p> <p>・ゲームを取り入れペアやグループで楽しみながら活動できるようにする。</p>	<p>【関心・意欲・態度】 精神と身体の密接な関係について興味を持ち、ワークシートに記入しようとしている。（観察）</p> <p>【思考・判断】 心と体の変化とその理由について、自分の体験を整理し、分析している。（振り返りカードの記述）</p>
まとめ 10分	<p>精神と身体には密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていることについて説明を聞く。</p> <p>次回の予定を聞く。</p>	<p>・次回は、ストレスの対処法について考えることを伝える。</p>	

<授業の工夫>

心と体には密接な関係があることを理解できるように、「体ほぐしの運動」を取り入れます。「体ほぐしの運動」は心と体の関係がわかりやすいもの、仲間との関わりによって楽しめるものを選び、静的な活動と動的な活動を取り入れ構成します。また、授業前と授業後の心と体の変化がわかるように振り返りカードに記入します。

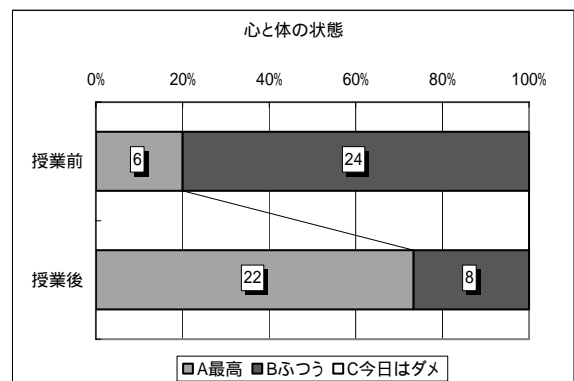
リラックスできることの体験 ~ 体ほぐしの運動を通して ~

- 1 深呼吸
仰向けに寝た状態で両手をそっと腹の上ののせて
○すうときは鼻からゆっくり、新しい空気をいっぱい体の中に入れる
○2秒くらい止める
○吐くときは口からゆっくり、ゆっくり、吸った空気を全部吐ききる
○すっかり吐ききったら、また鼻から吸う 自分の体のリズムでくり返す
できるようになったら、浅い呼吸など違うリズムでもやってみる
- 2 ペアでストレッチ
座位背中合わせ：背中の前屈、ひねり、ひねって手を合わせる
座位向かい合い：長座で手つなぎ、開脚で手の引き合い
立位：向かい合い互いに肩を持って ねじる、横向き体側伸ばし、背中に乗せて
- 3 肩たたき
うつぶせの相手に：卵を持ったときのように軽く握った手で 肩 腰 肩 頭
手を開いて軽くチョップ 脚、臀部
手のひらで軽くパタパタ 相手が気持ちよくなる強さで
- 4 マッサージ
手のひら全体でもみほぐす、親指やその付け根で圧迫する 末端から心臓に向かって行う
～ はゆったりと気持ちが休まる音楽を流す
- 5 ジャンケン遊び
「ごんべさんの赤ちゃんが風邪ひいた」を歌いながら 手で 脚で 先生と脚ジャンケン
- 6 あんどこ
「あんたがたどこさ…」を歌いながら ペアで 人数を増やして
- 7 ペアで勝負！
向かい合い手でバランスくずし 握手でバランスくずし 握手で足の踏み合い
フェンシング
- 8 円形活動
手をつないで電流流し ひざタッチ 人間イス



「体ほぐしの運動」振り返りカード		組【 】番 氏名【 】 月 日 ()					
*授業前の心と体は？ ○をつけよう！		*理由が書いたら、書こう！					
*授業が始まる時に書こう！							
	A 最高！	B ふつう	C 今日はダメ				
	*今の気持ちに○をつけよう！			とても 思う	まあまあ 思う	どちらでも ない	あまり ない
	①気持ちがすっきりしている。						
	②体が軽くて元気いっぱい。						
	③動くことが心地よい。						
	④友達とかわることが心地よい。						
*授業後の心と体は？ ○をつけよう！		*理由が書いたら、書こう！					
*授業が終わった時に書こう！							
	A 最高！	B ふつう	C 今日はダメ				
	*今の気持ちに○をつけよう！			とても 思う	まあまあ 思う	どちらでも ない	あまり ない
	①気持ちがすっきりしている。						
	②体が軽くて元気いっぱい。						
	③動くことが心地よい。						
	④友達とかわることが心地よい。						
*授業の感想や楽しかったことについて自由に書こう		*体や気持ちがすっきりした活動に○をつけよう 1 深呼吸 2 ストレッチ 3 肩たたき 4 マッサージ 5 ジャンケン遊び 6 ペアで勝負 7 あんどこ 8 手つなぎ立ち 9 円形あれこれ					

心と体の変化がわかるようにカードを作成します。
また、全体集計をして、心と体の変化が数値や図としてわかるようにすると効果的です。



(3) 3時間目：心身の調和と心の健康

【本時のねらい】

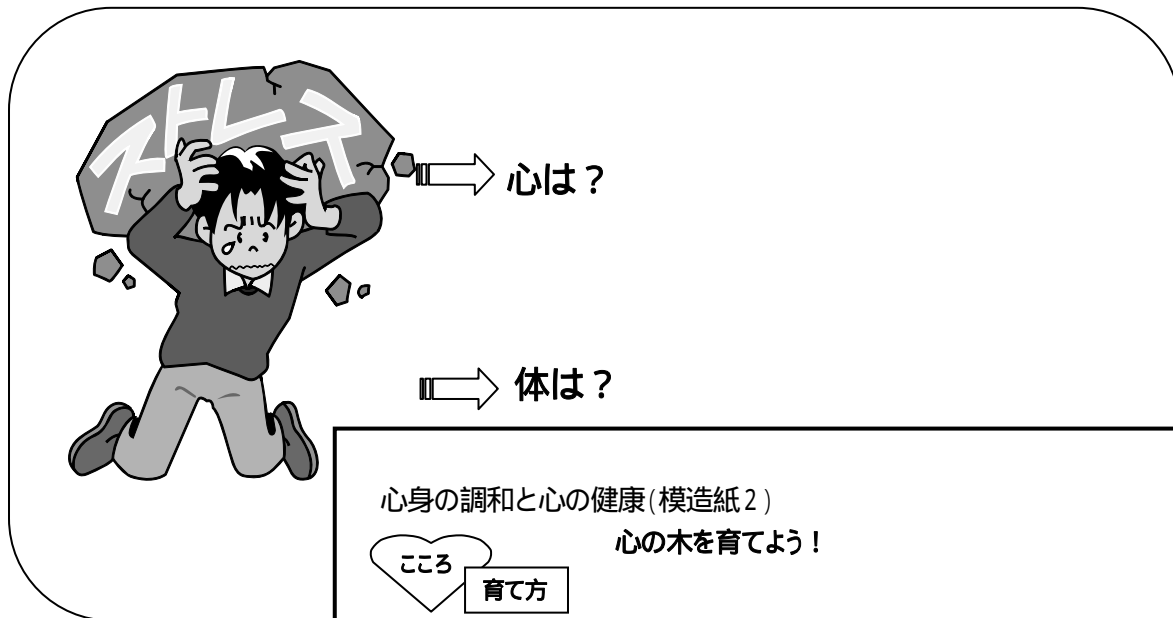
欲求やストレスの適切な対処により心の健康が保たれるとともに、これらの対処の仕方に応じて精神的、身体的に様々な影響が生じることを理解する。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 10分	「体ほぐしの運動」振り返りカード授業前・後の心と体の比較を見て感じたことを発表する。 ストレスについて復習する。	・「体ほぐしの運動」振り返りカード授業前・後の心と体の比較をグラフにし提示する。 ・テニスボールを準備する。 ・ストレスについて説明する。 (テニスボールに力を加えるとへこみ、力を抜けば元どおりになる。これと同じことが人間の体にも起こる。周りからの様々な刺激をストレスターといい、それによって心身に負担がかかった状態をストレスという。)	
展開 20分	【学習内容】 欲求やストレスの適切な対処により心の健康が保たれるとともに、これらの対処の仕方に応じて精神的、身体的に様々な影響が生じること 発問1 中学生の時期は欲求不満やストレスを感じることが多くなりがちだが、そんな時あなたご自身の心や体の状態はどうか。グループで話し合ってみよう。 ○グループディスカッションをしながら、模造紙に心と体の状態について書き込んでいく。 ○グループ毎発表する。	・グループに1枚模造紙とマジックを数本準備し、自由に書き込みができるようにする。 ・欲求やストレスによって、精神的・身体的に様々な影響が生じること、心と体は密接に関係し、大脳と体の諸器官が神経やホルモンでつながっていることを説明する。	【関心・意欲・態度】 心と体の状態について、仲間と意見交換をしようとしている。 (観察)
まとめ 20分	グループディスカッションをしながら、模造紙に健康な心の状態と、心の健康を保つための方法を書き込んでいく。 発表する。 心の健康を保つためには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、心身の調和を保つことが大切であることについて説明を聞く。	・グループに1枚模造紙とマジックを数本準備し、自由に書き込みができるようにする。 ・欲求やストレスに耐え、乗り越えようと努力することによって、心は強くたくましくなっていくこと、心の健康を保つためには、自分や周りの人への理解を深め、欲求やストレスに適切に対処して、心身の調和を保つことが大切であることを説明する。	【思考・判断】 心の健康について考え、健康を保つための行動を選んでいる。 (観察、模造紙の記述) 【知識・理解】 心身の調和を保つことが大切であることを理解し、書き出している。 (学習ノートや感想文の記述)

<授業の工夫>

本時は、第1時から振り返り、単元全体のまとめをしていくため、グループディスカッションを行い、発問に対し自由に発言できるようにします。また、心身の調和と心の健康について整理し、学習内容の確認をするために、ワークシートを用いてまとめの内容を書き込むことができるようにします。

心身の調和と心の健康(模造紙1)



心身の調和と心の健康(模造紙2)

心の木を育てよう!



中学1年生は精神的にも身体的にも個人差が大きくなる年齢であり、「心の健康に関する内容」における指導上の課題は多岐にわたります。特に自分の内面に關わるような発言を促すことは難しいと思われる。そこで「体ほぐしの運動」との関連を図り、みんなが同じ体験を通して感じた心と体の変化を取り上げ、様々な意見や考え方を出し合い、気付きを促す授業作りは、生徒に興味を持たせ、自らのこととして捉えるために効果的であると思われる。思考力・判断力の育成や知識の定着を図るためには、教科書を中心とした知識を教える講義形式の指導方法だけでなく、教えたい内容について考えさせるような発問の工夫や、学習内容に合った指導方法(参加型学習など)の組み合わせを試みてください。

(3) 高等学校「精神の健康」

1 単元名 現代社会と健康「精神の健康」

2 単元目標

- (1) 人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神と身体には密接な関連があること、精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、ワークシートに記録したり、仲間と意見交換したりしようとしている。[関心・意欲・態度]
- (2) 精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、自分の経験や仲間との意見交換をもとに、課題の解決方法を考えたり、日常生活に当てはめたりして選択すべき行動を判断することができる。[思考・判断]
- (3) 人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現について言ったり書き出したりできる。[知識・理解]

3 評価規準

(1) 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
人間の欲求と適応機制には様々な種類があること、精神と身体には密接な関連があること、精神の健康を保持増進するにはストレスの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、ワークシートに記録したり、仲間と意見交換したりしようとしている。	精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて、自分の経験や仲間との意見交換をもとに、課題の解決方法を考えたり、日常生活に当てはめたりして選択すべき行動を判断している。	人間の欲求と適応機制には、様々な種類があること、精神と身体には密接な関係があること、精神の健康を保持増進するにはストレスへの適切な対処や自己実現への努力が必要であることについて言ったり書き出したりしている。

(2) 学習活動における具体的評価規準と学習場面における具体的学びの姿(5段階の場合)

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
A	～仲間の発言やメモなども踏まえて記録しようとする。 ～仲間に働きかけながら進んで意見交換をしようとしている。	～健康の保持増進につながる適切な行動を選んでいる。	～具体例を挙げて説明している。
A	～進んで記録しようとする。 ～進んで意見交換をしようとしている。	～自分の状況に応じて適切な行動を選んでいる。	～説明している。
B	欲求とその分類、欲求不満と精神の変化と適応機制についてワークシートに記録しようとしている。 精神と身体には密接な関連があることについて仲間と意見交換しようとしている。 ストレスとその対処法について、仲間と意見交換しようとしている。 自己の目標、自分の良いところ、仲間の良いところ、実現に向けた道すじについてワークシートに記録しようとしている。	ストレスの適切な対処について自分の経験をもとに、課題の解決方法を考え選択すべき行動を選んでいる。 精神の健康を保持増進するための自己実現への道すじについて仲間との意見交換をもとに選択すべき行動を選んでいる。	人間の欲求には様々な種類があること、欲求不満時には精神の変化が現れ、様々な適応機制が働くことについて言ったり書き出したりしている。 精神と身体は密接に関連し、適度なストレスは精神発達に必要だが、過度のストレスは心身に好ましくない影響があることについて言ったり書き出したりしている。 ストレスの原因には様々な要因があり、それらの影響は人によってこととなり、自分なりのストレスの対処法を身に付けることが健康のために重要であることについて言ったり書き出したりしている。 自己実現の欲求の充足が精神の健康と深く関わっていることについて言ったり書き出したりしている。
C	～断片的な記録に留まっている。 ～断片的な意見交換に留まっている。	～選択すべき行動について不十分あるいは間違っただものを選んでいる。	～断片的に言ったり書き出したりしている状況に留まっている。
C	～記録しようとしていない。 ～意見交換しようとしていない。	～選択すべき行動を選ばずにいる。	～全く言えなかったり、書き出したりできない。

4 指導と評価の計画

時間	小単元	学習内容と活動	学習種別における具体的評価規準			評価の方法
			関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解	
1	欲求と適応規制	<p>【学習内容】 精神機能は、主として大脳によって統一的・調和的に営まれていること、また、人間には様々な欲求があること。 欲求が満たされないときには、不安、緊張、悩みなどの精神の変化が現れるとともに様々な適応機制が働き、精神の安定を図ろうとすること。</p> <p>【学習活動】 1 ワークシートを使い、自分の欲求を、一次的欲求と二次的欲求等に分類し、さまざまな欲求、大脳辺縁系と大脳新皮質の働きについて理解する。 2 ワークシートを使い、欲求不満時の精神の変化と障壁について理解する。 3 ワークシートを使い、日常生活の具体的な事例について、様々な適応機制に分類する。</p>				<p>【関・意・態】 観察 ワークシートの記述</p> <p>【思・判】</p> <p>【知・理】 ワークシートの記述</p>
2	心身の相関とストレスへの対処	<p>【学習活動】 人間の精神と身体は密接な関連を持っていること。 人間が生きていく上で、ストレスを感じることは自然なことであり、また、適度なストレスは精神発達に必要なものだが、過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことがあること。</p> <p>【学習活動】 1ブレインストーミングをし、日常生活の事例を、精神の変化が身体に影響した例、身体の変化が精神に影響した例に分類する。 2 ワークシートを使い、ストレスを感じたときの心身の変化と行動について考える。 3 グループディスカッションにより、ストレスの必要性と過度のストレスの弊害について考える。</p>				<p>【関・意・態】 観察 ワークシートの記述</p> <p>【思・判】 ワークシートの記述</p> <p>【知・理】 ワークシートの記述</p>
3	ストレスへの対処	<p>【学習内容】 ストレスの原因には物理的要因や心理的要因・社会的要因など様々なものがあること。 それらの影響は人によって異なり、自分なりのストレスの対処法を身に付けることが精神の健康のために重要であること。</p> <p>【学習活動】 1 ワークシートを使って、自己の日常生活について自己評価をする。 2 ブレインストーミングにより、自分のストレスの原因を要因ごとに分類し、その要因について理解する。 3 ワークシートを使い(ダイヤモンドランキング)、ストレスの感じ方は人によって異なることを理解する。 4 ワークシートを使い、自分なりの対処法を考えるとともに、周囲の状況を判断し、原因に対して合理的な捉え方について考えてみる。</p>				<p>【関・意・態】 観察・ワークシートの記述</p> <p>【思・判】 ワークシートの記述</p> <p>【知・理】 ワークシートの記述</p>
4	自己実現	<p>【学習内容】 人間の欲求の高次なもの1つとして、自分自身を高め、持てる力を最大限に発揮したいという自己実現の欲求があり、また、その充足が精神の健康と深く関わっていること。</p> <p>【学習活動】 1 ワークシートを使い、自分の実現したいことと、そのために必要となることを書き出す。 2 自分を振り返り、自分自身の「良いところ」について書き出す。 3 クラスメイトとお互いの「良いところ」を出し合い、書き出す。 4 自己実現に向けた計画(自己実現の"木")を作成する。 5 自己実現と健康の関連についてまとめる。</p>				<p>【関・意・態】 観察 ワークシートの記述</p> <p>【思・判】 ワークシートの記述</p> <p>【知・理】 ワークシートの記述</p>

5 授業展開 (4時間扱い)

(1) 1時間目：欲求と適応機制

【本時のねらい】

精神機能は、主として大脳によって統一的・調和的に営まれていること、人間には様々な欲求があることを理解する。
欲求が満たされないときには、不安、緊張、悩みなどの精神の変化が現れるとともに様々な適応機制が働き、精神の安定を図ろうとすることを理解する。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 5分	「精神の健康」の単元の学習内容と本時の学習内容を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> 単元全体の流れと、本時の学習内容を大まかに説明する。 本日使用するワークシートを配布する。 	
展開 25分	<p>【学習内容】 精神機能は、主として大脳によって統一的・調和的に営まれていること、また、人間には様々な欲求があること</p> <p>【発問1】「自分の欲求を分類し、その理由を整理してみよう！」</p> <p>自分の欲求を付箋に書く。 人間には様々な欲求があることについて説明を聞く。 自分の欲求がどの種類に当たるのか付箋をワークシート(普通紙)に貼って分類する。 大脳には大脳辺縁系・大脳新皮質の働きがあることについて説明を聞く。</p>	<p>【予想される答え】 信頼できる友達がほしい 人間関係 社会的欲求 など</p> <ul style="list-style-type: none"> 一次的・二次的欲求、生理・自我・社会的欲求について教科書の図を参照させながら説明する。 大脳を図示し、その働きについて、発問しながら説明する。 	<p>【関・意・態】 欲求とその分類、欲求不満と精神の変化と適応機制についてワークシートに記録しようとしている。(観察・ワークシート)</p> <p>【知・理】 人間の欲求には様々な種類があること、欲求不満時には精神の変化が現れ、様々な適応機制が働くことについて言ったり書き出したりしている。(ワークシート)</p>
	<p>【学習内容】 欲求が満たされないときには、不安、緊張、悩みなどの精神の変化が現れるとともに様々な適応機制が働き、精神の安定を図ろうとすること</p> <p>【発問2】「自分にどんな欲求不満があるか？欲求不満の場合、精神はどのように変化するだろうか？」</p> <p>ワークシート(1-1)に記入する。 欲求が満たされない場合に精神の変化が現れることについて説明を聞く。</p>	<p>【予想される答え】 欲しい物が手に入らないと不安になる 時間に間に合わず、イライラする など</p> <ul style="list-style-type: none"> 欲求が満たされない場合に精神の変化が現れること、欲求不満をもたらす様々な障壁についても説明する。 	
	<p>【発問3】「欲求不満の際、どのような行動をとっているか？その方法がどのような適応規制にあたるか？」</p> <p>ワークシート(1-2)に発問の答えを記入する。</p> <p>欲求不満の場合の行動について、イメージできない生徒には、具体例を挙げたり「悩み」や「不安」に思っていることから考えさせたりしてみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 書き出した自分の行動について教科書にまとめてある「さまざまな適応機制」の図を参照させ、その方法がどれにあたるのか考えさせるようにする。 	
		<p>【予想される答え】 欲しい物が手に入らない あきらめる・わすれる 抑圧 など</p>	
まとめ 10分	欲求不満を上手に解消するための適応機制について説明を聞く。 次回の授業についての説明を聞く。	欲求不満を上手に解消するための適応機制について事例を挙げながら説明する。	

<授業の工夫>

事前アンケート()を行い、単元前の知識の習得状況、ストレスに関する現状等を把握します。ワークシート「欲求不満(不安や悩み)の場合の自分の行動について記入表」(1)を使用し、自分の適応規制の行動パターンとその理由について自己分析をし、望ましい対処の仕方考えるようにします。また、ブレインストーミングによって、欲求についてより多くの考えを発表させるようにします。

事前アンケート

1 人間の欲求には様々な種類がありますが、一次的欲求(生理的欲求)とはなんですか。また、二次的欲求(自我欲求、社会的欲求)とは何ですか。一次的欲求と二次的欲求を記入してください。

(1)一次的欲求

(2)二次的欲求

2 あなたは、欲求が満たされず不安や悩みを感じた時、どのような行動をとっていますか。具体例をあげて教えてください。

3 あなたは心と体が密接に関連していることについて興味や関心がありますか。YESの場合はY、NOの場合はNを記入してください。

4 あなたは、気持ち(心)の変化が体の動きに現れた経験がありますか。また、体の変化が気持ち(心)に現れた経験がありますか。どちらかでもある場合は、具体例を挙げて教えてください。

(例) 勝てそうな試合に接戦のうえ、勝つ事ができた時に、とても嬉しく思わず鳥肌がたった。

5 あなたは、ストレスを感じたことがありますか。YESの場合はY、NOの場合はNを記入してください。

6 あなたは、ストレスについて仲間や親などに話をしたことがありますか。YESの場合はY、NOの場合はNを記入してください。

7 あなたは、ストレスを感じたときに適切な対処方法としてどのような行動をとっていますか。

8 あなたは、目標をかかげその目標達成を目指し努力したことがありますか。YESの場合はY、NOの場合はNを記入してください。

1 ワークシート「欲求不満(不安や悩み)の場合の自分の行動について記入表」

1 あなたにはどんな欲求不満(不安や悩み)がありますか？

欲求不満	精神の変化
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

2 あなたは欲求不満の場合どのような行動をとっていましたか？書き出してみよう！！

「～したいけど、できない」又は「～したくないけど、しないといけない」など	適応機制の種類
(例1) 遅刻の理由を尋ねられた時、「お母さんが起こしてくれなかった。」と人のせいにしてしまった。	合理化
(例2) 大好きな彼にふられたときは、「そんな人はいなかった。」と忘れるようにしている。	抑圧
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

(2) 2時間目：心身の相関とストレス～ストレスへの対処

【本時のねらい】

人間の精神と身体は密接な関連を持っていることを理解する。

人間が生きていく上で、ストレスを感じることも自然なことであり、また、適度なストレスは精神発達に必要なものだが、過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことがあることを理解する。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法	
導入 5分	前時のまとめ 本時の学習内容の確認 グルーピング	<ul style="list-style-type: none"> 前時の学習内容を発問しながら確認する。 本時の学習内容を簡単に説明する。 前後左右の者と4人グループを作る。 		
展開 35分	<p>【学習内容】 人間の精神と身体は密接な関連を持っていること</p> <p>発問1「これまで精神と身体が関連していると感じた事について、精神の変化が身体に現れた例、身体の変化が精神に現れた例を挙げてみよう。」</p> <p>グループでブレインストーミング(カード)をし、意見交換をしながら精神の変化が身体に現れた例、身体の変化が精神に現れた例に分類しワークシート(2-1)にカードを貼り付ける。精神と身体が密接に関連していることについて説明を聞き、まとめる。</p> <p>【学習内容】 人間が生きていく上で、ストレスを感じることも自体は自然なことであり、また、適度なストレスは精神発達に必要なものだが、過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことがあること</p> <p>ストレスとは何かについて説明を聞く</p> <p>発問2「どんな時にストレスを感じたか？またその時、体や心にどんな変化があったか？その時どんな行動をとったか考えてみよう。」</p> <p>ストレスを感じたことと、心身の変化と行動についてワークシート(2-2・3)に記入する。 自律神経系及び内分泌系の多くの器官が関わっていることについて説明を聞く。</p> <p>発問3「ストレスは不必要か、必要か？」</p> <p>グループディスカッションを行い、代表者が意見を発表する。 適度のストレスは精神発達上必要であること、過度のストレスは心身症などの弊害を引き起こすことについて説明を聞く。</p>	<p>【予想される答え】 大勢の前で話をする時、緊張して足が震えた。… 心 体の例</p> <p>【意・関・態】 精神と身体には密接な関連があることについて仲間と意見交換しようとしている。(観察・ワークシート)</p> <p>【予想される答え】 大勢の前で発表するとき、緊張して、体が硬くなり、逃げたい気持ちになった。 (行動)頑張った。逃げ出した。</p> <p>【知・理】 精神と身体は密接に関連し、適度なストレスは精神発達上必要だが、過度のストレスは心身に好ましくない影響があることについて言ったり書き出したりしている(ワークシート)</p>	<ul style="list-style-type: none"> カードにできるだけたくさん書くよう指示する。 意見交換が活発になるように、各班を回って、助言する。 様々な事例をもとに、精神と身体が密接に関連していることについて説明し、ワークシートに記入するよう促す。 	
	<p>ストレスを感じたことと、心身の変化と行動についてワークシート(2-2・3)に記入する。 自律神経系及び内分泌系の多くの器官が関わっていることについて説明を聞く。</p> <p>発問3「ストレスは不必要か、必要か？」</p> <p>グループディスカッションを行い、代表者が意見を発表する。 適度のストレスは精神発達上必要であること、過度のストレスは心身症などの弊害を引き起こすことについて説明を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 数人に、ワークシートに記入させたことを発表させて板書する。 教科書の図を参照させながら説明する。 		
	<p>グループディスカッションを行い、代表者が意見を発表する。 適度のストレスは精神発達上必要であること、過度のストレスは心身症などの弊害を引き起こすことについて説明を聞く。</p>	<p>【予想される答え】 体に悪い影響があるので不必要。 ストレスがないと、頑張らなくなるので必要 など</p> <ul style="list-style-type: none"> PTSD(外傷後ストレス障害)について事例を出しながら説明する。 		
	まとめ 10分	<p>次回の授業についての説明を聞く。 (ストレスに感じたこととその原因について)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 次回の「ストレスの対処法」に入るにあたりストレスに感じたこととその原因について考えてくるよう伝える。 	

<指導の工夫>

ワークシート「心身の相関とストレス記入カード」(2)を使って、グループディスカッションをし、さまざまな事例を共有化しながら心身の相関について理解を深めていくようにします。

また、ブレインストーミングの手法を行い、より多くの事例を出すようにするとともに、付箋を使うことでその後の分類を容易にするように工夫します。

2 ワークシート「心身の相関とストレス記入カード」

(グループメンバー)			
(発表者)	(記録者)		
1 「これまで心と体が関連していると感じた事があるか。」(付箋を分類してみよう)			
【精神が身体に影響した例】		【身体が精神に影響した例】	
2 「どんな時にストレスを感じたか。」			
どんな時？	自分で「ストレスじゃないかなあ～」と感じた時で構わない。		
3 「ストレスを感じた時に、体と心にどんな変化があったか。」			
ストレッサー 【こんなストレスを感じた時】	心(又は体)の症状 【こんな事があった】		

(3) 3時間目：ストレスへの対処法

【本時のねらい】

ストレスの原因には物理的要因や心理的要因・社会的要因など様々なものがあることを理解する。
それらの影響は人によってことなり、自分なりのストレスの対処法を身につけることが精神の健康のために重要であることを理解する。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 10分	本時の学習内容の確認 教科書の「日常生活振り返り表」に記入し、自己の日常生活の自己評価をする。 グルーピング	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習内容を説明する。 ・自己採点させることにより、自己の振り返りをさせるようにする。 ・前後左右の者と4人グループを作るように指示する。 	
展開 20分	<p>【学習内容】 ストレスの原因には物理的要因や心理的要因・社会的要因など様々なものがあること</p> <p>【発問1】「自分のストレスの原因にはどんな要因があるだろう」</p> <p>ブレインストーミングにより自分のストレスをカードに書き出し、要因ごとに分類する。</p> <p>【学習内容】 それらの影響は人によってことなり、自分なりのストレスの対処法を身につけることが精神の健康のために重要であること</p> <p>【発問2】「ストレスについてランキングし、人と比較して感じることは？」</p> <p>ワークシート(3-1)によりストレスを感じるものA~Iをダイヤモンド・ランキングで順位付けをする。 ランキング結果をもとにグループ内で意見交換し合い、感じたことを発表する。 意見交換で気づいたことを記録する。 (3-2)</p>	<p>【予想される回答】 友達とけんかした(人間関係) 社会的要因 など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに、分類結果を発表させ、様々な要因があること、また内容によっては様々な要因が絡み合っていることを助言する。 <p>【予想される回答】 人によって、ストレスと感ずることが違う。また感ずる度合いが違う。 など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記入後にグループで、1番となった項目について発言させる。また、ワイルドカード(4)についても発言させる。 <p>ストレスについては、具体例を挙げるのが恥ずかしい生徒もいるので、抽象 グループ、具体 個人作業というように、配慮しています。</p>	<p>【知・理】 ストレスの原因にはさまざまな要因があり、それらの影響は人によってことなること、自分なりのストレスの対処法を身に付けることが健康のために重要であることについて言ったり書き出したりしている。 (観察・ワークシート)</p>
	<p>【発問3】「自分に合ったストレスの原因への対処法とは？」</p> <p>ワークシート(3-3)により順位付けし内容を具体的に表現し、その原因を考えることで順位付けの理由を分析する。 ストレスの原因とその対処法を書き出してみる。(3-4) 周囲の状況を判断して合理的なとらえ方を考え、書き出してみる。(3-5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスの原因を周囲の状況から判断し、自分にとって望ましい対処の仕方考えるように助言する。 ・全体で発表したり、ワークシートを見せたりしないことを伝え、具体的な内容を記述するように促す。 	<p>【意・関・態】 ストレスとその対処法について、仲間と意見交換しようとしている。(観察・ワークシート)</p>
	<p>自分に合ったストレスの対処法が精神の健康のために重要であることについて説明を聞く。 その場でできる体ほぐしの運動を行う。</p> <p>次回の授業についての説明を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・信頼できる相談相手を持つこと、趣味を持つこと、専門家や専門機関の活用等について具体例を挙げて説明する。 ・体ほぐしの運動等のリラクゼーションの方法もストレス対処に効果があることを知らせる。 ・次時に向けて、自分の将来(短期的、長期的な目標)について考えておくことを指示する。 	<p>【思・判】 ストレスの適切な対処について自分の経験をもとに、課題の解決方法を考え選択すべき行動を選んでいく。 (ワークシート)</p>
まとめ 10分			

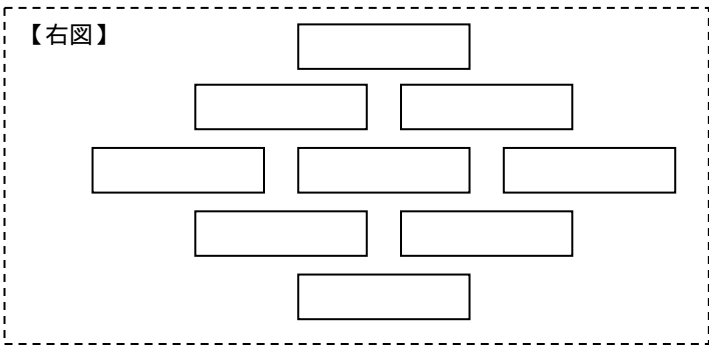
<指導の工夫>

ワークシート「ストレスへの対処法プリント」(3)を使い、グループで自分のストレスの原因についてダイヤモンドランキングをし、発表し合います。そうすることで、人によってストレスを感じる要因やその度合いが違ふことに気付くようにします。次に、ストレスを感じる具体的な原因について個人でダイヤモンドランキングをし、その後、グループで考えたストレスへの対処法を参考にすることで自分なりの対処法考えることができるようにします。このように、学習の展開(ワークシートの記入作業)を、個人(導入)ーグループ(仲間の意見を参考にし)ー個人(ダイヤモンドランキング)の流れで行うことで理解を深めるようにします。

3 ワークシート「ストレスへの対処法プリント」

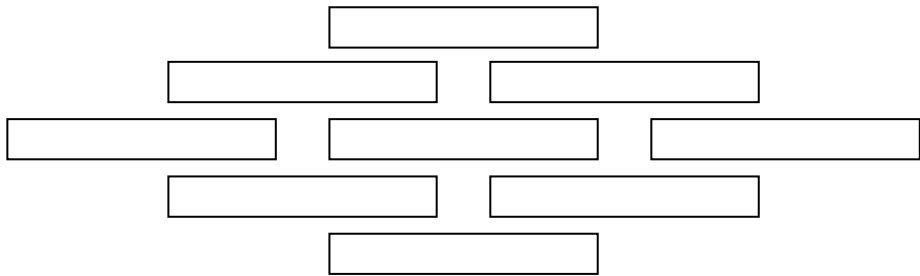
1 あなたは、次のA～Iの内、どのことにストレスを感じましたか？一番感じたものから順に右図に書き入れましょう。

- A 友だち
- B 親・家族
- C お金
- D 体(体型など)
- E 勉強
- F 学校(通学も含む)
- G 将来
- H 部活や帰宅後の活動
- I ワイルドカード
(自分で考えたもの)



2 グループでの話し合いで気づいた点

3 1の図の内容を、具体的にし、その理由を考えよう。



4 上記(1)の1～3位について、ストレスの原因とどのように対処しているか書き出してみよう。

ストレスの原因	→	対処法
ストレスの原因	→	対処法
ストレスの原因	→	対処法

5 上記のストレスの原因について、周囲の状況を判断して、冷静に冷静に考えてみよう。

(例にならって表を埋めながら、発想の転換を練習してみよう。)

ストレスの原因	現在の自分の考え方	周囲の状況	合理的な考え方
例) 先生に叱られた。	先生は嫌いだ。	明らかに自分に非があり、自分自身の性格的な課題である。	先生は、自分の将来のために注意してくれている。叱られた経験が後に生きる時が来る。

(4) 4時間目：自己実現

【本時のねらい】
人間の欲求の高次なものの一つとして、自分自身を高め、持てる力を最大限に発揮したいという自己実現の欲求があり、また、その充足が精神の健康と深く関わっていること。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 5分	本時の学習内容の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習内容を説明する。 ・物事を行う上では目標を立てることが必要であることを説明する。 ・これまで目標を達成したときの気持ちを発言させる。 	<p>【意・関・態】 自己の目標、自分の良いところ、仲間の良いところ、実現に向けた道すじについてワークシートに記録しようとしている。(観察・ワークシート)</p>
展開 35分	<p>【学習内容】 人間の欲求の高次なものの一つとして、自分自身を高め、持てる力を最大限に発揮したいという自己実現の欲求があり、また、その充足が精神の健康と深く関わっていること</p> <p>【発問1】「自分が実現したいこと(目標)、実現させるために必要なことは？」</p> <p>自分の将来について考え、ワークシート(4-1)に実現したいことを書き出してみる。 自分の「実現したい」ことに必要なものを考え、書き出してみる。(4-2)</p>	<p>【予想される回答】 選手権で優勝したい。 ・日々テーマを持った練習をする。 ・毎日走り込みをして持久力を高める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の将来や希望することについて考えさせるようにする。(近い将来でも可) ・書き出すスペースが9つあるが全て埋めなくても良いこと、あるいは9つ以上であっても良いことを伝える。 	
	<p>【発問2】「自分の良いところ、友達の意見を聞き、自分の将来の姿を描いてみよう！」</p> <p>ワークシート(4-3)に自分自身の良いところを書き出してみる。 《ペアを作る》 相手の良いところを言い合い、書き出す。(4-4) 自己実現について考える。 「自分の将来の姿」について考える。</p> <p>【発問3】「自己実現に向けた道すじを考えてみよう！」(自己実現の木の作成)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が思う「自分の良いところ」を全て書き出すよう指示する。 ・隣同士でペアを作らせるようにする。 ・どんなことでも、相手の良いところをたくさん出し合うように指示する。 	
	<p>ワークシート(5)「自己実現の“木”」を作成する。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>実現したいことを果実に書く。 必要なものを葉、水、太陽などに書く。 ただし下から順番とさせる。(時期を意識) ペアからの出された自分の良いところなどを肥料や虫などに当てはめて、書き入れる。</p> </div> <p>グループで見せ合い、意見交換をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・具体的な例を板書しながら、作成の仕方を説明をする。 ・教室を回り、助言を与える。 ・自己実現の木を作成することにより、自分の夢・目標を実現するための道すじが、イメージできるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> ・意見交換をすることで、自己実現のプロセスが自分らしさ、個性が培われていくことを説明する。 	<p>【知・理】 自己実現の欲求の充足が精神の健康と深く関わっていることについて言ったり書き出したりしている。(ワークシート)</p>
まとめ 10分	自己実現の欲求を持つこと、また、その充足が精神の健康と深く関わっていることについて説明を聞き、ワークシートにまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・事例を交えながら、わかりやすく説明する。 	

<指導の工夫>

自己実現について、自分のことに置き換え、具体的に理解するために、ワークシート「自己実現プリント」(4)を使って「なりたい自分」を具体化し、実現するために必要なことを記述させるようにします。また、自分自身で良いところと思っていることを記述した後、二人組みでお互い良いところを出し合うことで、仲間から「良いと思われていること」も参考にし、将来像を描くようにします。

ワークシート「自己実現の“き”」(5)を使用し、将来像の実現に向けた道すじがイメージできるようにします。

4 ワークシート「自己実現プリント」

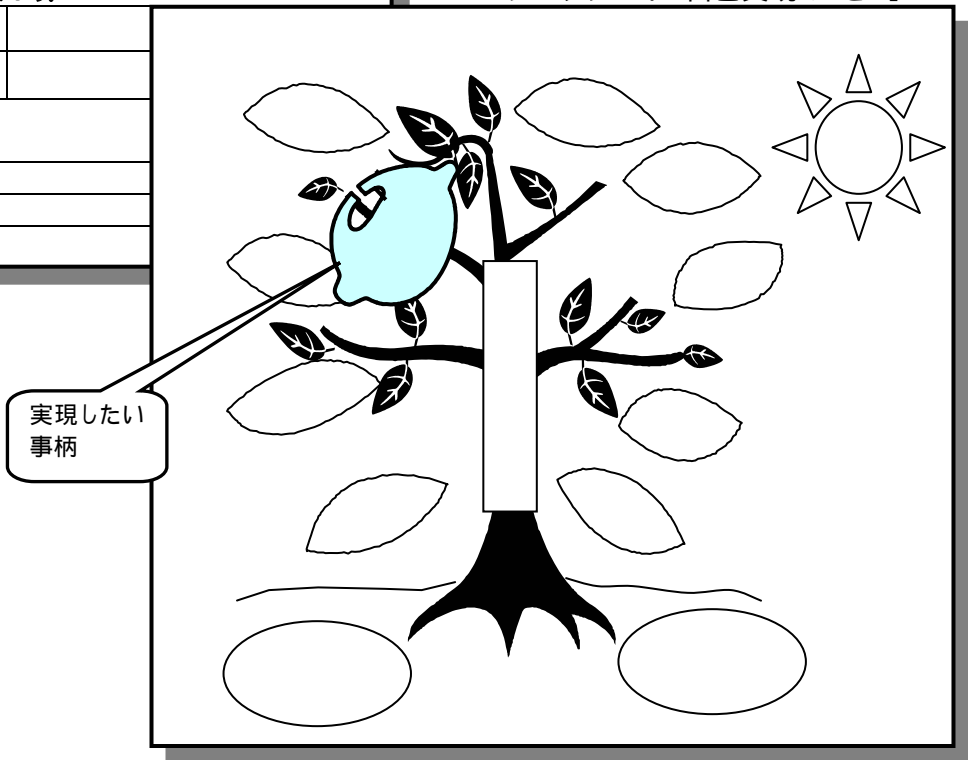
1 あなたの「実現したい。」ことはどんなことですか。
(身近なことから、将来の夢や希望、仕事、またどんな人になりたいと思っているかを書いてみよう。)

2 1で書いた「実現したい。」ことで必要に思うことを書き出してみよう。

3 自分の良いところを書き出してみよう。

4 周りからの意見を聞いてみよう。

5 ワークシート「自己実現の“き”」



高等学校の段階は、適切な自己の行動選択や自己管理を重視する時期です。個人生活だけでなく社会生活に目を向け、総合的な理解と認識が求められます。しかし、指導上の課題に関するアンケートの結果、「生徒に興味を持たせるのが難しい」、「いかに日常生活に関連させて指導できるかが課題」、「実践につなげていく力をいかに付けられるかが課題」といった意見があり、指導の難しさを感じているようでした。このような課題に対応するため、ブレインストーミングやダイヤモンドランキングといった参加型の手法を取り入れることにより、生徒に興味を持たせ、思考を促す工夫をしたり、自らの行動や生活を、ワークシートを使ったり、意見交換をしたりして実生活を振り返り、客観的に自己を分析できるようにしています。

また、欲求やストレスについて、自分の考えや現状を仲間に話すことが難しい時には、個人作業と集団作業をうまく組み合わせることで生徒の考えを引き出すなど、多感な時期を個々の心の状況をうまく把握しながら柔軟に対応する必要があります。

< 喫煙・飲酒・薬物乱用に関する内容 >

(1) 小学校「生活行動がかかわって起こる病気の予防」

1 単元名 病気の予防「生活行動がかかわって起こる病気の予防」

2 単元目標

- (1) 生活行動がかかわって起こる病気の予防について、資料をもとに調べようとしている。また、喫煙・飲酒・薬物乱用について、指示された場面で、教師や仲間話を聞こうとしている。 [関心・意欲・態度]
- (2) 健康によい生活行動を毎日実践し続けることについて、自分の生活に当てはめることができる。また、健康によい生活行動のうち、喫煙・飲酒・薬物乱用をしないために必要なことを自分の生活に当てはめることができる。 [思考・判断]
- (3) 生活習慣病の予防には、健康によい生活行動を毎日実践し続けることが必要であること、喫煙、飲酒は、すぐに現れる影響や、長い間続けると現れる影響があること、受動喫煙により、周囲の人々の影響を及ぼすこと、薬物乱用については、心身の健康に深刻な影響を及ぼすこと、生活習慣病や好奇心から薬物乱用等をはじめめる場合などが多く見られることから、自分の健康は自分で守るという意識を高め、健康によい生活行動を自ら実践することが必要であることについて、言ったり、書き出したりできる。 [知識・理解]

3 評価規準

(1) 単元の評価規準

健康 安全への関心・意欲 態度	健康 安全についての思考 判断	健康・安全についての知識・理解
生活行動がかかわって起こる病気の予防について、資料をもとに調べようとしている。また、喫煙・飲酒・薬物乱用について、指示された場面で、教師や仲間話を聞こうとしている。	健康によい生活行動を毎日実践し続けることについて、自分の生活に当てはめている。また、健康によい生活行動のうち、喫煙・飲酒・薬物乱用をしないために必要なことを自分の生活に当てはめている。	生活習慣病の予防には、健康によい生活行動を毎日実践し続けることが必要であること、喫煙、飲酒は、すぐに現れる影響や、長い間続けると現れる影響があること、受動喫煙により、周囲の人々の影響を及ぼすこと、薬物乱用については、心身の健康に深刻な影響を及ぼすこと、生活習慣病や好奇心から薬物乱用等をはじめめる場合などが多く見られることから、自分の健康は自分で守るという意識を高め、健康によい生活行動を自ら実践することが必要であることについて、言ったり、書き出したりしている。

(2) 学習活動における具体的評価規準と学習場面における具体的学びの姿

	健康 安全への関心・意欲 態度	健康 安全についての思考 判断	健康・安全についての知識・理解
A	～自ら進んで調べようとしている。 ～自ら進んで聞こうとしている。	～適切に当てはめている。	～説明している。
B	生活行動がかかわって起こる病気の予防について、資料をもとに調べようとしている。 喫煙・飲酒・薬物乱用について、指示された場面で、教師や仲間話を聞こうとしている。	健康によい生活行動を毎日実践し続けることについて、自分の生活に当てはめている。 健康によい生活行動のうち、喫煙・飲酒・薬物乱用をしないために必要なことを自分の生活に当てはめている。	心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気、むし歯や歯ぐきの病気などの生活習慣病の予防には、糖分、脂肪分、塩分などを取りすぎる偏った食事や間食を避けたり、口腔の清潔を保つなど、健康によい生活行動を毎日実践し続けることが必要であることについて、言ったり、書き出したりしている。 喫煙は、せきが出たり心拍数が増えるなど呼吸や心臓の働きに負担をかけるなどのすぐに現れる影響や、長い間続けると肺がんや心臓病などに罹りやすくなるなどの影響があることについて、言ったり、書き出したりしている。 受動喫煙により、周囲の人々の影響を及ぼすことについて、言ったり、書き出したりしている。 飲酒は、判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなることがあるなどのすぐに現れる影響や、長い間続けると肝臓などの病気の原因になるなどの影響があることについて、言ったり、書き出したりしている。 薬物乱用については、一回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けていると止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことについて、言ったり、書き出したりしている。 日常の生活行動の積み重ねによっては生活習慣病が起こったり、好奇心から喫煙、飲酒、薬物乱用をはじめめる場合などが多く見られることから、自分の健康は自分で守るという意識を高め、健康によい生活行動を自ら実践することが必要であることについて、言ったり、書き出したりしている。

C	<p>～話を聞こうとしないことがある。</p> <p>～調べようとしていないことがある。</p>	<p>～日常生活に当てはめられずにいる。</p>	<p>～言ったり、書き出せないでいる。</p>
---	--	--------------------------	-------------------------

4 指導と評価の計画

時間	学習内容と活動	学習活動における具体的評価規準			評価の方法
		関心意欲態度	思考判断	知識理解	
1	<p>【学習内容】 心臓や脳の血管が硬くなったりつまったりする病気、むし歯や歯ぐきの病気などの生活習慣病の予防には、糖分、脂肪分、塩分などを取りすぎる偏った食事や間食を避けたり、口腔の清潔を保つなど、健康によい生活行動を毎日実践し続けることが必要であること。</p> <p>【学習活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 肥満と食事の関係について、知っていることを発表しあう。 2 清涼飲料水等（コーラ、スポーツドリンク、コーヒー）に入っている砂糖の量を推測する（スティックシュガーの本数） 3 普段飲食している食べ物の糖分、脂肪分、塩分が多すぎる場合があることを知る。 4 生活習慣病にはどんな病気の種類があるか知り、その予防法について調べる。 5 健康によい生活行動を毎日実践し続けることが必要であることについて、日常生活に当てはめて考える。 				<p>【関・意・態】 （観察）</p> <p>【思・判】 （学習ノート）</p> <p>【知・理】 （学習ノート）</p>
2	<p>【学習内容】 喫煙は、せきが出たり心拍数が増えるなど呼吸や心臓の働きに負担をかけるなどのすぐに現れる影響や、長い間続けると肺がんや心臓病などに罹りやすくなるなどの影響があること。 受動喫煙により、周囲の人々の影響を及ぼすこと。 飲酒は、判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなることがあるなどのすぐに現れる影響や、長い間続けると肝臓などの病気の原因になるなどの影響があること。</p> <p>【学習活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 たばこの害について、実験を行う。 2 たばこの害について調べる。 3 たばこの害について養護教諭の説明を聞く。 4 お酒の害について調べる。 5 お酒の害について養護教諭の説明を聞く。 6 わかったことをワークシートに記入する。 				<p>【関・意・態】 （観察）</p> <p>【知・理】 （学習カード）</p>
3	<p>【学習内容】 薬物乱用については、一回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けていると止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすこと。 日常の生活行動の積み重ねによっては生活習慣病が起こったり、好奇心から喫煙、飲酒、薬物乱用をはじめめる場合などが多く見られることから、自分の健康は自分で守るという意識を高め、健康によい生活行動を自ら実践することが必要であること。</p> <p>【学習活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 シンナーなどの薬物にはどんな害があるか調べ発表する。 2 薬物について学校薬剤師の説明を聞く。 3 たばこの断り方についてブレインストーミングを行う。 4 健康によい生活行動について考え発言する。 5 単元のまとめをする。 				<p>【思・判】 （学習ノート）</p> <p>【知・理】 （学習ノート）</p>

5 授業展開 (3時間扱い)

(1) 2時間目:「喫煙と飲酒の害」 (喫煙・飲酒・薬物乱用に関する2時間目～3時間目のみ抜粋)

【本時のねらい】
 喫煙(受動喫煙を含む)と飲酒が心身の健康にどのように影響するのか理解することができる。
 発育期の喫煙と飲酒が特に危険である理由を理解することができる。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 5分	喫煙や飲酒の害について知っていることを発表し合う。	* 喫煙と飲酒に分けて、考えるように伝える。	
展開 35分	<p>【学習内容】</p> <p>喫煙は、せきが出たり心拍数が増えるなど呼吸や心臓の働きに負担をかけるなどのすぐに現れる影響や、長い間続けると肺がんや心臓病などに罹りやすくなるなどの影響があること、受動喫煙により、周囲の人々に影響を及ぼすこと。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">たばこにどんな害があるのかを調べよう。</p> <p>教師によるたばこの実験を見る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> はじめに注射器でたばこに火をつけて煙を吸い込む。 ビニール袋の中にろ紙を入れる。 注射器を差し込み、ろ紙に煙を吹き付ける。(ろ紙にタールが付く) </div> <p>教科書を中心にたばこの害について調べる。 調べたことを発表し合う。 喫煙は、せきが出たり心拍数が増えるなど呼吸や心臓の働きに負担をかけるなどのすぐに現れる影響や、長い間続けると肺がんや心臓病などに罹りやすくなるなどの影響があること、受動喫煙により周囲の人々に影響を及ぼすことについて養護教諭の説明を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 実験により、子ども達に興味付けを行うとともに、視覚的にたばこの害が分かるようにする。 実験の際、副流煙が子ども達にかからないように配慮する。 まとめやすい学習カードを使用する。 低年齢からの喫煙は特に害が大きいことを強調する。 未成年の喫煙は法律によって禁止されていることにも触れるようにする。 喫煙している人としていない人の肺の拡大した写真を用意する。 	<p>【関・意・態】 喫煙・飲酒・薬物乱用について、指示された場面や、教師や仲間の話を聞こうとしている。 (観察)</p> <p>【知識・理解】 喫煙は、せきが出たり心拍数が増えるなど呼吸や心臓の働きに負担をかけるなどのすぐに現れる影響や、長い間続けると肺がんや心臓病などに罹りやすくなるなどの影響があることについて、言ったり、書き出ししたりしている。 (学習カード) 受動喫煙により、周囲の人々の影響を及ぼすことについて、言ったり、書き出ししたりしている。 (学習カード)</p>
	<p>【学習内容】</p> <p>飲酒は、判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなることがあるなどのすぐに現れる影響や、長い間続けると肝臓などの病気の原因になるなどの影響があること。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">酒には、どんな害があるのかを調べよう。</p> <p>教科書を中心に酒の害について調べる。 調べたことを発表し合う。 飲酒は、判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなることがあるなどのすぐに現れる影響や、長い間続けると肝臓などの病気の原因になるなどの影響があることについて、養護教諭から説明を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> まとめやすい学習カードを使用する。 低年齢からの飲酒は特に害が大きいことを強調する。 未成年の飲酒は法律によって禁止されていることにも触れるようにする。 未成年の飲酒が禁止されている理由も考えられるようにする。 飲酒の習慣のある人とない人の肝臓等の拡大した写真等を用意しておく。 	<p>【知識・理解】 飲酒は、判断力が鈍る、呼吸や心臓が苦しくなることがあるなどのすぐに現れる影響や、長い間続けると肝臓などの病気の原因になるなどの影響があることについて、言ったり、書き出ししたりしている。 (学習カード)</p>
まとめ 5分	<p>本時の学習で分かったことをワークシートに記入する。</p> <p>次時の学習内容を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 人から勧められた時どうすればよいのかも書くように伝える。 次時は、薬物乱用の内容と断り方について学習することを伝える。 	

<授業の工夫>

たばこの実験

ここでの実験は、たばこの煙に含まれるタールを視覚的にとらえられるようにします。

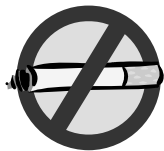
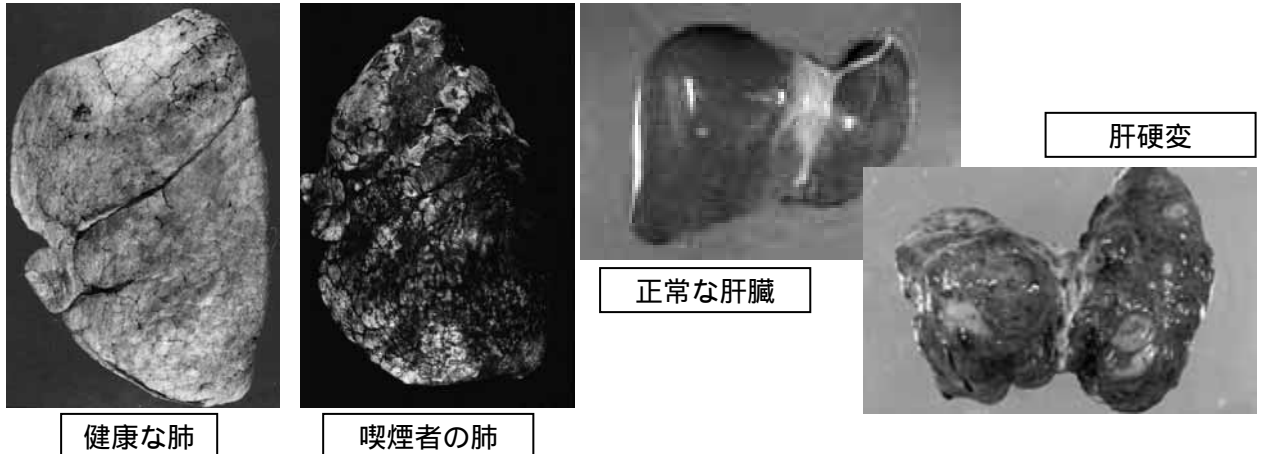
養護教諭とのTT

担任の先生以外の話を聞くことで、子ども達の意欲が変わります。

ここでは、養護教諭に専門的な立場から話をしてもらうことによって、子ども達に科学的な知識が身に付くようにします。

掲示資料

肺や肝臓など拡大した写真や掲示用のグラフや表を用意して、目から入る情報を大切にします。



きつえん いんしゅ
喫煙と飲酒の害



6年 組 番 名前 _____

<課題>

・たばこと酒の害についてまとめましょう。

1 たばこをすうと、どんなえいきょうがでできますか？

(1) すぐにでるえいきょう

(2) ずっとすっているとでるえいきょう

2 酒を飲むと、どんなえいきょうがでできますか？

(1) すぐにでるえいきょう

(2) ずっと飲んでしているとでるえいきょう

3 保健室の先生の話聞いてわかったことを書きましょう。



(2) 3時間目：「薬物乱用の害」

【本時のねらい】

薬物が心身に及ぼす害と社会に与える影響を理解するとともに、薬物には依存性があり、法律で厳しく禁止されていることを理解することができる。
薬物乱用のきっかけについて知り、喫煙・飲酒・薬物乱用への対処法を考えることができる。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 5分	マジックインクやプラスチック用接着剤を使っていて、頭がクラクラしたり、気分が悪くなったりした経験を話し合う。	* マジックインクやプラスチック用接着剤にはシンナーが含まれていることを伝える。	
展開 35分	<p>【学習内容】 薬物乱用については、一回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けていると止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすこと。</p> <p>シンナーなどの薬物にはどんな害があるか調べ、発表しよう。</p> <p>シンナーや薬物乱用が健康に与える影響を調べ、発表し合う。</p> <p>学校薬剤師より、シンナーなどの薬物乱用については、一回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けていると止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことについて説明を聞く。</p>	<p>薬物乱用については、シンナーなどの有機溶剤を取り上げ、一回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けると止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことを伝える。</p> <p>薬物の乱用は、法律で厳しく規制されていること、乱用される薬物には覚せい剤など様々なものがあることにも触れるようにする。</p> <p>法律で罰せられること、依存性があること、医薬品でも医療以外の目的で使ったり、用法・用量を間違えたりすると薬物乱用になることも伝えてもらう。</p> <p>文部科学省小学生用喫煙、飲酒、薬物乱用防止教室防止教育パンフレット「ストップ・ザ・薬物～自分をだいじにしよう」や教科書を参考に調べられるようにする。</p>	<p>【知・理】 薬物乱用については、一回の乱用でも死に至ることがあり、乱用を続けていると止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことについて、言ったり、書き出したりしている。 (観察・学習カード)</p>
	<p>【学習内容】 日常生活行動の積み重ねによっては生活習慣病が起ったり、好奇心から喫煙、飲酒、薬物乱用をはじめめる場合などが多く見られることから、自分の健康は自分で守るという意識を高め、健康に良い生活行動を自ら実践することが必要であること。</p> <p>【発問1】 たばこの断り方について考えよう。</p> <p>ブレインストーミングで、たばこの断り方を考える。 うまく断る方法についてまとめる。 *「ストップ・ザ・薬物～自分をだいじにしよう」のP10「うまく断るには」を利用し、様々な場合の断り方についてまとめられるようにする。</p> <p>【発問2】 健康に良い、生活行動とはどんな行動だろうか。</p> <p>健康に良い生活行動について考え、発言する。 自分の健康は自分で守る必要があることについて説明を聞く。</p>	<p>飲酒・薬物についても、強い意志を持って断ることを伝える。</p> <p>【つまづいている児童の手立て】 考えられない子どもについては、パンフレットに書かれている「ヒント」やブレインストーミングを参考にするように伝える。</p> <p>【予想される答え】 早ね、早起き 酒・たばこに手を出さない</p> <p>数人の児童を指名し、答えたことを板書する。 好奇心から喫煙、飲酒、薬物乱用を始める場合があることを伝え、強い意志を持つことが必要であることを強調する。</p>	<p>【知・理】 日常生活行動の積み重ねによっては生活習慣病が起ったり、好奇心から喫煙、飲酒、薬物乱用をはじめめる場合などが多く見られることから、自分の健康は自分で守るという意識を高め、健康に良い生活行動を自ら実践することが必要であることについて、言ったり、書き出したりしている。 (学習カード)</p> <p>【思・判】 健康に良い生活行動のうち、喫煙・飲酒・薬物乱用をしないために必要なことを自分の生活に当てはめている。 (観察・パンフレット)</p>
まとめ 5分	単元の学習内容について確認する。 健康に良い生活行動を、毎日実践し続けることの大切さを確認する。	3時間の学習内容を提示し、再度簡単に説明する。	

<授業の工夫>

文部科学省のパンフレット「ストップ・ザ・薬物～自分をだいにしよう～」の活用
平成 16 年に文部科学省から出されています。日本学校保健会のホームページからもダウンロードできます。(<http://www.hokenkai.or.jp/3/3-6/3-6.html>) また、日本学校保健会のホームページには「薬物乱用教室」(<http://www.hokenkai.or.jp/3/3-1/3-1.html>) 児童生徒向けのものもあります。



文部科学省のパンフレット
「ストップ・ザ・薬物～自分をだいにしよう」



日本学校保健会のホームページ
「薬物乱用教室」

薬剤師の話

学校の先生以外のお話を聞くことで、専門的な観点から薬物をとらえることができます。ただし、あくまでも授業を行うのは担当の先生ですので、任せきりにせず、十分な打ち合わせを行う必要があります。

ブレインストーミング

子ども達は競争することが好きですので、次々にアイデアが出されます。参加型学習を行うことによって、子ども達の意欲を高めます。

ブレインストーミングやロールプレイなど参加型学習を取り入れるケースが多く見られますが、参加型学習を行うこと自体が目的になりがちです。あくまで「断り方を身に付ける学習ではなく」、「自ら意志を持つことの必要性を理解できるようにする学習」であることを確認しましょう。

年間計画で、学級活動や道徳などに関連付けたり、くらし安全指導員や麻薬・覚せい剤乱用防止センター・キャラバンカーと専門相談員などを招いての「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室」を開いたりして、保健学習と関連付けていくと効果的です。

学習指導要領解説により、中学校や高等学校の指導内容を確認して、必要以上の内容を教えないようにするとともに、教えるべき内容の精選を行うことが大切です。

(2) 中学校「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」

1 単元名 健康な生活と疾病の予防「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」

2 単元目標

- (1) 喫煙・飲酒・薬物乱用の心身への影響や社会的影響、喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけとなる要因について、ワークシートに記入したり、仲間と意見交換したり、参加型の学習に取り組んだりしようとしている。
[関心・意欲・態度]
- (2) 喫煙・飲酒・薬物乱用における心身の影響や社会的影響、きっかけとなる理由・要因について考え、仲間との意見交換をもとに、整理できる。また、喫煙、飲酒、薬物乱用等の行為を助長する心理状態・社会環境等について対処の仕方を考えることができる。[思考・判断]
- (3) たばこの煙の中の有害物質と依存性、急性影響と常習化による影響、未成年者の喫煙の影響及び酒の主成分と依存性、心身への影響と未成年からの飲酒の影響について、言ったり、書き出したりできる。また、薬物乱用の精神や身体へ影響、家庭・学校・地域社会への深刻な影響について、言ったり、書き出したりできる。さらに、喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は心理状態、社会環境などによって助長され、それらに対して適切に対処する必要があることについて、言ったり、書き出したりできる。[知識・理解]

3 評価規準

(1) 単元の評価規準

健康安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
喫煙・飲酒・薬物乱用の心身への影響や社会的影響、喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけとなる要因について、ワークシートに記入したり、仲間と意見交換したり、参加型の学習に取り組んだりしようとしている。	喫煙・飲酒・薬物乱用における心身の影響や社会的影響、きっかけとなる理由・要因について考え、仲間との意見交換をもとに、整理している。また、喫煙、飲酒、薬物乱用等の行為を助長する心理状態・社会環境等について対処の仕方を考えている。	たばこの煙の中の有害物質と依存性、急性影響と常習化による影響、未成年者の喫煙の影響及び酒の主成分と依存性、心身への影響と未成年からの飲酒の影響について、言ったり、書き出したりしている。また、薬物乱用の精神や身体へ影響、家庭・学校・地域社会への深刻な影響について、言ったり、書き出したりしている。さらに、喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は心理状態、社会環境などによって助長され、それらに対して適切に対処する必要があることについて、言ったり、書き出したりしている。

(2) 学習活動における具体的評価規準と学習場面における具体的学びの姿(5段階の場合)

	健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
A	<p>～ 仲間の発言やメモなども踏まえて記入しようとしている。</p> <p>～ 仲間に働きかけながら進んで取り組もうとしている。</p>	<p>～ 適切に整理・分析している。</p> <p>～ 適切で具体的な対処を考えている。</p>	<p>～ 具体例を挙げて説明している。</p>
A	<p>～ 進んで記入しようとしている。</p> <p>～ 進んで取り組もうとしている。</p>	<p>～ 適切に整理している。</p> <p>～ 適切な対処を考えている。</p>	<p>～ 説明している。</p>
B	<p>喫煙・飲酒の心身への影響について、学習した内容をワークシートに記入しようとしている。</p> <p>薬物乱用の心身への影響や社会的影響について、学習した内容をワークシートに記入しようとしている。</p> <p>喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけとなる要因についての参加型の学習に取り組もうとしている。</p>	<p>喫煙・飲酒・薬物乱用における心身の影響や社会的影響について考え、仲間との意見交換をもとに整理している。</p> <p>喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけとなる理由・要因について考え、仲間との意見交換をもとに、整理している。</p> <p>喫煙・飲酒、薬物乱用等の行為を助長する心理状態・社会環境等について対処の仕方を考えている。</p>	<p>たばこの煙の中には有害物質が含まれており、ニコチンには依存性もあること、また、喫煙するとそれらの作用により様々な急性影響が現れること及び喫煙の常習化により、様々な病気を引き起こしやすくなることについて、言ったり、書き出ししたりしている。</p> <p>未成年者の喫煙では、身体影響が強く現れ、身体に悪影響を及ぼすだけでなく、依存性のため長い年月にわたり連用することにより身体をむしばむことになることについて、言ったり、書き出ししたりしている。</p> <p>酒の主成分はエチルアルコールであり、未成年からの飲酒は依存症になりやすいこと、また、飲酒によりエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力や自制心を低下させたり運動障害が起こること及び急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ることについて、言ったり、書き出ししたりしている。</p> <p>薬物乱用は、摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きることについて、言ったり、書き出ししたりしている。</p> <p>薬物乱用は個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害するだけでなく、社会への適応能力や責任感の発達を妨げるため、家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあることについて、言ったり、書き出ししたりしている。</p> <p>喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は心理状態、社会環境などによって助長されること、それらに対して適切に対処する必要があることについて、言ったり、書き出ししたりしている。</p>
C	<p>～ 部分的な記入に留まっている。</p> <p>～ 取り組めないときがある。</p>	<p>～ 不十分な整理になっている。</p> <p>～ 不適切な対処を考えている。</p>	<p>～ 断片的に言ったり、書き出ししたりしている状況に留まっている。</p>
C	<p>～ 記録しようとしていない。</p> <p>～ 取り組もうとしていない。</p>	<p>～ 整理ができずにいる。</p> <p>～ 考えられずにいる。</p>	<p>～ 全く言えなかったり、書き出ししたりできないでいる。</p>

4 指導と評価の計画

時間	小単元	学習内容と活動	学習活動における具体的評価規準			評価の方法
			関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解	
1	喫煙と健康	<p>【学習内容】 喫煙については、タバコの煙の中にはニコチン、タール及び一酸化炭素などの有害物質が含まれており、ニコチンには依存性もあること、また、喫煙するとそれらの作用により血圧の上昇や心拍数の増加による心臓の負担、酸素運搬能力の低下、のどの痛み、せき・たん・息切れの増加など様々な急性影響が現れること及び喫煙の常習化により、肺がんなど様々な病気を引き起こしやすくなること。 未成年者の喫煙では、これらの身体影響が強く現れ、身体に悪影響を及ぼすだけでなく、依存性のため長い年月にわたり連用することにより身体をむしばむことになること。</p> <p>【学習活動】 1 喫煙について体への影響について、二者択一あるいは × 形式等の問題を解き、解答と解説を聞く。 2 未成年者の喫煙の害について、班内で考え発表する。 3 学習を振り返り、ワークシートに記入する。</p>				<p>【関・意・態】 観察 ワークシートの記述</p> <p>【知・理】 ワークシートの記述内容</p>
2	飲酒と健康	<p>【学習内容】 酒の主成分はエチルアルコールであり、未成年からの飲酒は依存症になりやすいこと、また、飲酒によりエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力や自制心を低下させたり運動障害が起こること及び急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死にいたること。</p> <p>【学習活動】 1 飲酒について体への影響について、二者択一あるいは × 形式等の問題を解き、解答と解説を聞く。 2 未成年者の飲酒の害について、班内で考え発表する。 3 学習を振り返り、ワークシートに記入する。</p>				<p>【知・理】 学習カードの記述内容</p>
3	薬物乱用と健康	<p>【学習内容】 薬物乱用は、摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きること。 薬物乱用は個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害するだけでなく、社会への適応能力や責任感の発達を妨げるため、暴力、性的非行、犯罪など家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあること。</p> <p>【学習活動】 1 薬物について知っていることをワークシートに書き出し、班でまとめて班ごとに黒板に書き出す。 2 教師のプレゼンテーションソフトによる説明を聞く。 3 薬物標本に触れる。 4 薬物乱用経験者の手記を読み、薬物乱用が社会へ与える影響について考える。 5 学習したことをまとめる。</p>				<p>【関・意・態】 観察 学習カードの記述内容</p> <p>【思・判】 学習カードの記述内容</p> <p>【知・理】 学習カードの記述内容</p>
4	たばこ・酒・薬物に手を出さないために	<p>【学習内容】 喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は好奇心、投げやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、周囲の人々の影響や人間関係の中で生じる断りにくい心理、宣伝、広告や入手しやすさなどの社会環境などによって助長されること、それらに対して適切に対処する必要があること。</p> <p>【学習活動】 1 たばこ・酒・薬物に手を出してしまう要因について、ブレインストーミング・カードによる分類を行う。 2 手を出してしまう要因には、どのように対処をすればよいか、喫煙・飲酒・薬物乱用防止ポスターの作成を通じて気付く。 3 単元の振り返りをする。</p>				<p>【関・意・態】 観察 学習カードの記述内容</p> <p>【思・判】 学習カードの記述内容</p> <p>【知・理】 学習カードの記述内容</p>

5 授業展開 (4 時間扱い)

(1) 1 時間目 : 「 喫煙と健康 」

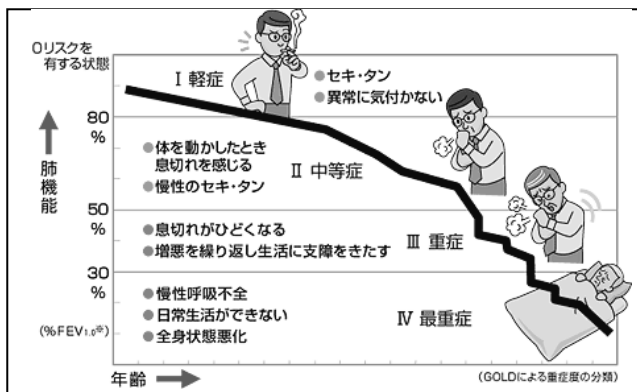
【本時のねらい】

喫煙については、有害物質が含まれており、ニコチンには依存性もあること、また、喫煙すると様々な急性影響が現れること及び喫煙の常習化により、肺がんなど様々な病気を引き起こしやすくなることを理解できるようにする。
未成年者の喫煙では、身体影響が強く現れ、身体に悪影響を及ぼすだけでなく、依存性のため身体をむしばむことになることを理解できるようにする。

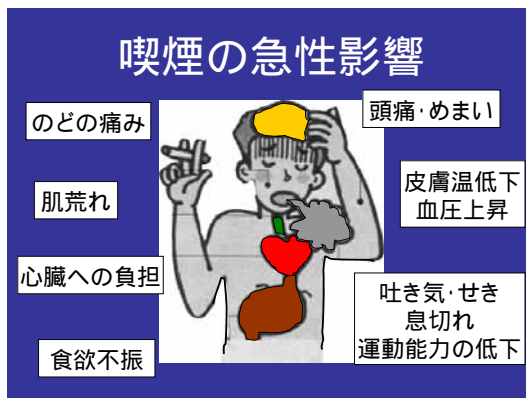
段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 5分	<p>発問1 次のCMやポスターを見て、あなたはどのように感じますか。</p> <p>たばこや酒に関するCMやポスターから連想されるイメージを挙げさせる。 喫煙や飲酒は自分たちにとって身近なものか、そうでないかを考える。 喫煙・飲酒についてこれから学習していく内容について説明を聞き、この単元の流れを理解する。 この単元で知りたいことを学習カードに記入する。</p>	<p>【予想される答え】 おいしそう 気持ちよさそう</p> <p>・見たまま、感じたままを自由に発言させ、意見や質問があったときにいつでも発言してよい雰囲気をつくる。 ・発言する際のルールを確認し、私語と発言の区別を確認する。 ・学習内容に興味を持ち、意欲的に取り組めるよう、生徒の発言を大事にしながら、学習の進め方を理解できるようにする。</p>	<p>騙されている</p> <p>【関・意・態】 喫煙・飲酒の心身への影響について、学習した内容をワークシートに記入しようとしている。 (観察・ワークシート)</p>
展開 25分	<p>【学習内容】 喫煙については、タバコの煙の中にはニコチン、タール及び一酸化炭素などの有害物質が含まれており、ニコチンには依存性もあること、また、喫煙するとそれらの作用により血圧の上昇や心拍数の増加による心臓の負担、酸素運搬能力の低下、のどの痛み、せき・たん・息切れの増加など様々な急性影響が現れること及び喫煙の常習化により、肺がんなど様々な病気を引き起こしやすくなること。</p> <p>発問2 喫煙には体にどんな影響があると思いますか。</p> <p>喫煙の体への影響について考え、学習カードに記入する。 PCから提示される二者択一あるいは×形式等の問題を解き、解答と解説を聞く。</p> <p>たばこの煙に含まれる成分について 喫煙の急性影響について 長期にわたる喫煙について 受動喫煙について</p> <p>教科書を読みながら、重要なところをチェックし、喫煙の害等について理解する。</p>	<p>【予想される答え】 肺がんになる やせられる やめられなくなる 等</p> <p>・PC・プレゼンテーションソフトを使用し、発問しながら進める。 ・誰もが答えられるような雰囲気をつくる。 ・解答と解説では、その内容に関する動画、画像等を提示し、科学的な理解を促すとともに、視聴覚的な刺激により、興味を持てるようにする。</p>	<p>【知・理】 たばこの煙の中には有害物質が含まれており、ニコチンには依存性もあること、また、喫煙するとそれらの作用により様々な急性影響が現れること及び喫煙の常習化により、様々な病気を引き起こしやすくなることについて、言ったり、書き出したりしている。 (ワークシート)</p>
	<p>【学習内容】 未成年者の喫煙では、これらの身体影響が強く現れ、身体に悪影響を及ぼすだけでなく、依存性のため長い年月にわたり連用することにより身体をむしばむことになること。</p> <p>発問3 なぜ未成年者の喫煙はいけなのではないのでしょうか。</p> <p>未成年者の喫煙はなぜいけないのかを個々で考え、班内で発表し合う。 未成年者の喫煙が禁止されている理由について、説明を聞く。</p>	<p>【予想される答え】 成長が止まる 法律で禁止されている 等</p> <p>・自分の意見を発言したり、仲間の発言を否定せずに聞いたりすることができるよう支援する。 ・喫煙開始年齢と心臓病死亡率のグラフ等を提示しながら、科学的な理解が深まるようにする。</p>	<p>【知・理】 未成年者の喫煙では、身体影響が強く現れ、身体に悪影響を及ぼすだけでなく、依存性のため長い年月にわたり連用することにより身体をむしばむことについて、言ったり、書き出したりしている。 (ワークシート)</p>
まとめ 10分	<p>本時を振り返り、ワークシートに記入する。 次時に行う「飲酒と健康」の学習について説明を聞き、知りたいこと等をワークシートに記入する。</p>	<p>・本時の振り返りにおいて、学習内容を自分なりに整理したり、確認したりできるように支援する。</p>	

<指導の工夫>

知識の科学的な理解を深めるために、プレゼンテーションソフトを使用し、様々なデータ、画像、動画を使って説明します。

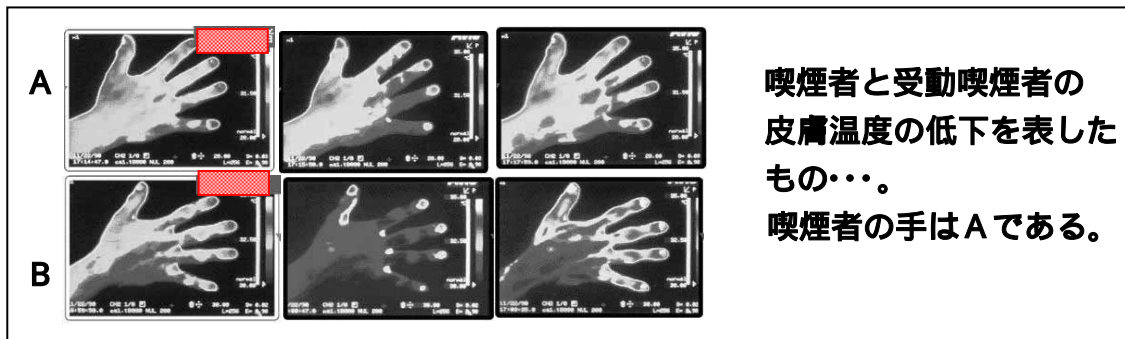


(埼玉県教育局保健体育課ホームページ掲載資料より引用)



(平成19年度県立体育センター長期研修報告書より)

プレゼンテーションソフトを使用して、二者択一、×問題を行い、生徒の興味を惹きます。



喫煙者と受動喫煙者の皮膚温度の低下を表したものの…。
喫煙者の手はAである。

(埼玉県教育局保健体育課ホームページ掲載資料より引用)

【喫煙による体への害】

吹き出しにあてはまる言葉をいれよう。

【けむりの成分】

依存性がある ニコチン
発がん物質を含む タール
酸素の運搬能力低下
一酸化炭素

(はき気)
(のど) の痛み
(せき) 息切れ

(血圧) の上昇
(心拍数) の増加

(食欲) 不振

受動喫煙

主流煙がはきだされたものと副流煙の両方を吸い込むこと

未成年者の喫煙がいけない理由

喫煙の開始年齢が若ければ若いほど、さまざまな(がん)や、(心臓病)にかかる可能性が高くなっていきます。また、(体力)や(運動能力)の低下がみられたり、せき・たん・息切れなどの出現が高まったりします。このような悪影響を防止するため、未成年者の喫煙は(法律)によって禁止されています。

(2) 2時間目：「飲酒と健康」

【本時のねらい】

酒の主成分はエチルアルコールであり、未成年からの飲酒は依存症になりやすいこと、また、飲酒によりエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力や自制心を低下させたり運動障害が起こること及び急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ることを理解できるようにする。

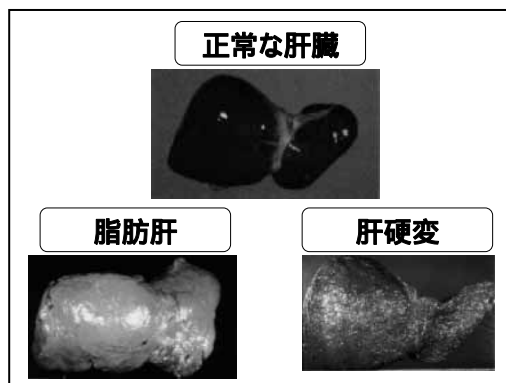
段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 5分	前時の振り返りをする。 前時のワークシートを見て、学習した内容を確認する。 本時の学習内容を確認する。	・問答をしながら思い起こさせ、分からない場合は、班で相談しながら考えられるよう支援する。 本時のねらいを簡潔に説明する。	
展開 25分	<p>【学習内容】 酒の主成分はエチルアルコールであり、未成年からの飲酒は依存症になりやすいこと、また、飲酒によりエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力や自制心を低下させたり運動障害が起こること及び急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死にいたること。</p> <p>身近な大人を思い起こし、なぜ飲酒をするのか、また、飲酒をしたときの状態を挙げる。</p>	<p>誰しも酔った大人を見た経験があると思われるので、挙手していない生徒にも発言の機会を与え、全員で取り組む雰囲気をつくる。</p> <p>【予想される答え】 酔っ払う アルコール依存症 アル中になる 等</p>	<p>【知・理】 酒の主成分はエチルアルコールであり、未成年からの飲酒は依存症になりやすいこと、また、飲酒によりエチルアルコールが中枢神経の働きを低下させ、思考力や自制心を低下させたり運動障害が起こること及び急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死にいたることについて、言ったり、書き出したりしている。 (ワークシート)</p>
	<p>飲酒の体への影響について考え、ワークシートに記入する。 PCから提示される二者択一あるいは×形式等の問題を解き、解答と解説を聞く。</p> <p>お酒に含まれている成分について酒が体内に入るとどうなるか一度に大量の酒を飲むとどうなるか長期にわたる飲酒について</p> <p>教科書を読みながら、重要なところをチェックし、飲酒の害について理解する。</p>	<p>・PC・プレゼンテーションソフトを使用し、発問しながら進める。 ・誰もが答えられるような雰囲気をつくる。 ・解答と解説では、その内容に関する動画、画像等を提示し、科学的な理解を促すとともに、視聴覚的な刺激により、興味を持てるようにする。</p> <p>【予想される答え】 成長が止まる 法律で禁止されている 等</p>	
	<p>【発問1】 飲酒は体にどのような影響があると思いますか。</p>		
	<p>【発問2】 なぜ未成年者の飲酒はいけないのでしょうか。</p> <p>未成年者の飲酒はなぜいけないのかを個々に考え、班内で発表し合う。 未成年者の飲酒が禁止されている理由について、説明を聞く。</p>	<p>・自分の意見を発言したり、仲間の発言を否定せずに聞いたりすることができるよう支援する。 ・教科書等の資料を提示しながら、科学的な理解が深まるようにする。</p>	
まとめ 10分	本時の振り返りをワークシートに記入する。 次時に行う「薬物乱用と健康」の学習について説明を聞き、知りたいこと等をワークシートに記入する。	本時の振り返りにおいて、学習内容を自分なりに整理したり、確認したりできるように支援する。	

<指導の工夫>

知識の科学的な理解を深めるために、プレゼンテーションソフトを使用し、様々なデータ、画像、動画を使って説明します。



(埼玉県教育局保健体育課ホームページ掲載資料より引用)



(平成 19 年度県立体育センター長期研修報告書より)

プレゼンテーションソフトを使用して、二者択一、×問題を行い、生徒の興味を惹きます。

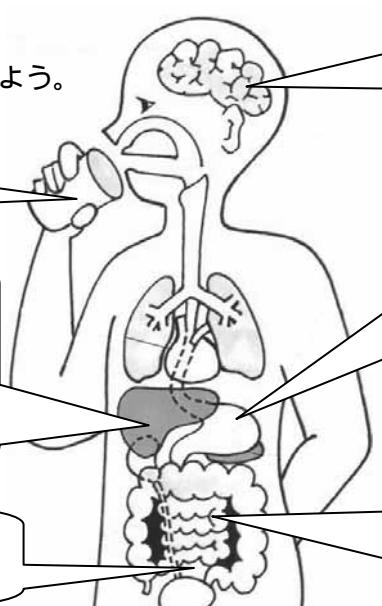


アルコールは、一気飲みでなければ、それほど脳に害を与えないか×か？

<解説>
成長期の脳細胞は壊れやすく記憶力が低下します。

(埼玉県教育局保健体育課ホームページ掲載資料より引用)

【飲酒による体への害】
 吹き出しにあてはまる言葉をいれよう。



酒の成分
エチルアルコール

アルコールは肝臓で処理されるが、その能力には限界がある。それを上回れば意識がなくなり、呼吸が止まって死亡することもある

妊婦の飲酒は、胎児の発育に大きく影響を及ぼす。

アルコール依存症
長期間、多量の飲酒を続けると、アルコールなしではいられなくなる。生活に支障をきたし、ついには人格障害に至ることもある。

脳や神経の働きを低下させ、思考力や自制心、運動能力を低下させる。

胃への影響
ただれたり、あながあいたり、がんになりやすくなる。また、血がたくさん出て死ぬこともある。

過度の飲酒を続ければ、肝臓に負担がかかり、肝臓病を起こしやすくなる。脳や胃、腸、すい臓などに障害を起こし、死亡することもある。

(3) 3時間目：「薬物乱用と健康」

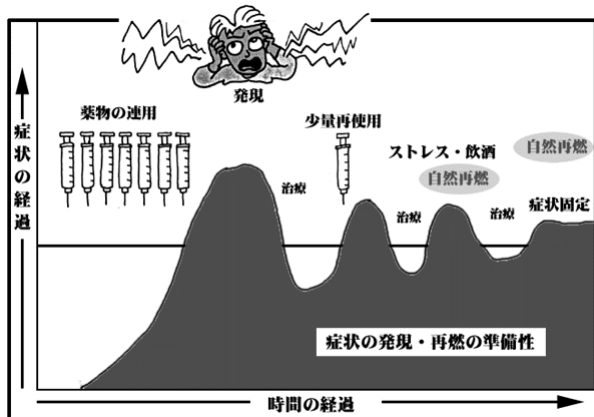
【本時のねらい】

薬物乱用は、摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きることを理解できるようにする。
薬物乱用は個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害するだけでなく、社会への適応能力や責任感の発達を妨げるため、暴力、性的非行、犯罪など家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあることを理解できるようにする。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 5分	前時の振り返りをする。 前時の学習カードを見て学習した内容を確認する。 本時の学習内容を確認する。	問答をしながら思い起こさせ、分からない場合は、班で相談しながら考えられるよう支援する。 本時のねらいを簡潔に説明する。	
展開 25分	<p>【学習内容】 薬物乱用は、摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きること。</p> <p>薬物について知っていることを挙げてください。</p> <p>「薬物」の言葉から連想することをまず個人で学習ノートに書き出し、その後、班で話し合い、まとめて黒板に貼り出す。各班から意見を同じカテゴリーに分け、薬物がどのようなものかイメージしていく。プレゼンテーションソフトに示される「薬物」の定義やその種類、心身の影響等についての問題を解く。 薬物標本に触れる。 薬物について説明を聞き、薬物に関する心身への影響を理解するとともに、薬物乱用が自分たちにとって身近な問題であることに気付く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> どのような内容であっても、否定せず、より多くの言葉がでるよう支援する。 薬物に関するキーワードを挙げることで、連想が広がるよう支援する。 プレゼンテーションソフトを使用し、薬物に関する問題を作成し理解を促す。 解答と解説では、その内容に関する画像等を提示し、視聴覚的な刺激により、興味を持たせるとともに理解を促す。 薬物標本を見て手に取ることより、実感を持てるようにする。 	<p>【関・意・態】 薬物乱用の心身への影響や社会的影響について、学習した内容を学習カードに記入しようとしている。 (学習カード)</p> <p>【知・理】 薬物乱用は、摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きることについて、言ったり、書き出したりしている。 (ワークシート)</p> <p>【思・判】 薬物乱用における社会的影響について考え、仲間との意見交換をもとに整理している。 (ワークシート・観察)</p> <p>【知・理】 薬物乱用は個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害するだけでなく、社会への適応能力や責任感の発達を妨げるため、家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあること。 (ワークシート)</p>
	<p>【学習内容】 薬物乱用は個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害するだけでなく、社会への適応能力や責任感の発達を妨げるため、暴力、性的非行、犯罪など家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあること。</p> <p>発問1 薬物乱用は、その人の生活(人生)にどのような影響を与えますか？</p> <p>薬物乱用経験者の手記を読み、薬物に手を出した動機や、その後の生活の悲惨さ、後悔の気持ちなどに触れる。 手記をもとに薬物の社会的悪影響について考え、学習カードに記入する。 自分の考えを班内で発表する。 薬物による心身への影響や社会的悪影響について説明を聞き、理解する。</p>	<p>【予想される答え】 家族をなくす 仕事をなくす 精神的に異常をきたし、一人で生活できぬ、等</p> <p>・人とは相談せずに自分の思ったままを記入するよう指示する。</p> <p>【つまずいている生徒への手当て】 自分の考えをまとめられない生徒については、薬物の心身に与える影響について確認したり、発問したりしながら考えをまとめられるよう支援する。</p>	
まとめ 10分	本時の振り返り、ワークシートに記入する。 次時に行く「たばこ・酒・薬物に手を出さないためにはどうしたらよいか考える。」学習について説明を聞き、知りたいこと等をワークシートに記入する。	本時の振り返りにおいて、学習内容を自分なりに整理したり、確認したりできるように支援する。	

<指導の工夫>

知識の科学的な理解を深めるために、プレゼンテーションソフトを使用し、様々なデータ、画像、動画を使って説明します。



(埼玉県教育局保健体育課ホームページ掲載資料より引用)

薬物標本を生徒に見せることで、薬物が遠い存在ではないことを実感させます。



(平成19年度県立体育センター長期研修報告書より)

ワークシート

脳の働き
 思考力の低下
 精神が錯乱状態になる
 幻覚や妄想が現れる
 フラッシュバック
 乱用をやめてしまっても、記憶が強く、ストレスなどの原因が覚や寝が覚などの精神が回復しない

はしめは...
 気が冴まる、自動増す、疲れたがれる等
 薬が効けると...不安い以外、脱力感、疲労感、ゆううつ感等
 だからやめられなくなる

心臓の働き
 白血球数の減少

気管支炎になる
 菌が抜ける
 体がやせおとろえる

生殖器
 精子の減少や手淫等などの性機能障害をきたす
 受精卵の形成に悪影響を及ぼす。赤ちゃんが障害を産んで生まれてくることもある

1回の使用でも、呼吸が止まったり、脳の血管がやぶれたりして、死亡することもある。

薬物乱用経験者の手記を読ませることで、薬物乱用が身体をむしばみ、人生を狂わせるだけでなく、様々な社会的な悪影響を及ぼすことを実感させます。

①「やせたい一心で覚せい剤を使って」 (20歳 女性)

私はダイエットに関することはほとんど試してみましたが、どれも効果はありませんでした。そんな折、職場の同僚の「すぐにやせられる薬があるよ」・・・この一言が私の理性を狂わせてしまい、そのやせる薬というのが覚せい剤であるということなども全く考えもせず、その薬を頼んでしまったのです。

初めて覚せい剤を使ったときは、体の血がスーッと引いて、体が軽くなり、頭が冴えていくような錯覚に陥ったのです。そして、使い始めてから3日くらいでやせることはできましたが、一方で、体がだるくなると覚せい剤を使わずにはいられない体にもなっていました。覚せい剤が切れかかると自分ではどうしようもなく苛立ち、母や妹に八つ当たりをし、時には警察官に見られているような幻覚まで見えるようになっていました。

こんな自分に嫌気が差してきたものの自分ではどうすることもできず、覚せい剤を使い続けていたところ、警察に逮捕されてしまったのです。

逮捕後に留置所に面会に来てくれたやつれた母の顔を今でも忘れることができません。母が帰った後、「私はなんて馬鹿なことをしてしまったのだろう」と一人泣き崩れました。私は、やせたいとの思いから安易に覚せい剤に手を出してしまったのですが、「もし逮捕されていなかったら、今頃どうなっていたのだろう」と考えるとソッとする思いです。

今は、一日も早くこの世から覚せい剤や他の乱用者がいなくなることを願っています。

(4) 4時間目：「たばこ・酒・薬物に手を出さないために」

【本時のねらい】

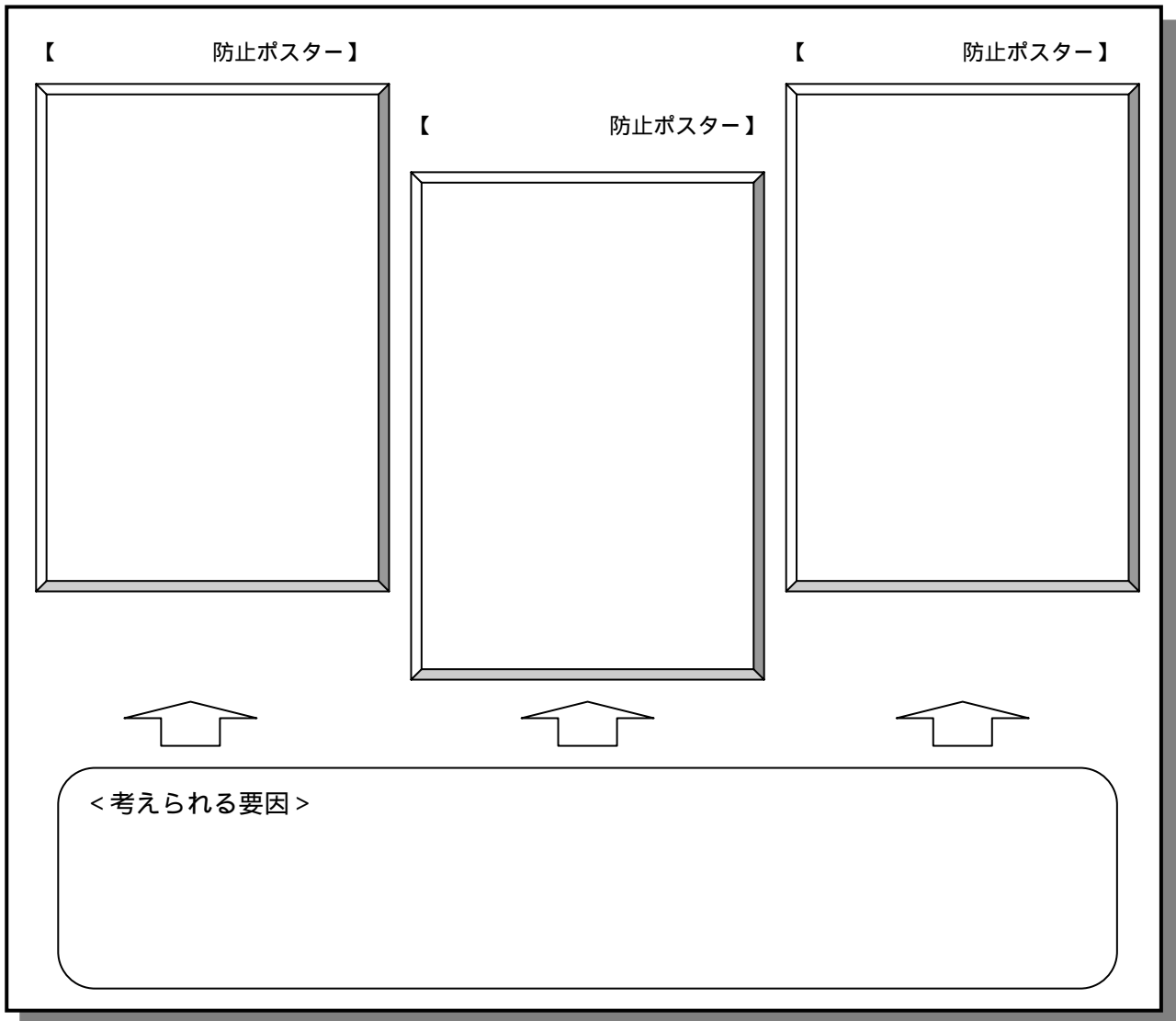
喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は好奇心、投げやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、周囲の人々の影響や人間関係の中で生じる断りにくい心理、宣伝、広告や入手しやすさなどの社会環境などによって助長されること、それらに対して適切に対処する必要があることを理解できるようにする。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 5分	前時の振り返りをする。 前時のワークシートを見て学習した内容を確認する。 本時の学習内容を確認する。	問答をしながら思い起こさせ、分からない場合は、班で相談しながら考えられるよう支援する。 本時のねらいを簡潔に説明する。	
展開 25分	<p>【学習内容】 喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は好奇心、投げやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、周囲の人々の影響や人間関係の中で生じる断りにくい心理、宣伝、広告や入手しやすさなどの社会環境などによって助長されること、それらに対して適切に対処する必要があること。</p>	<p>【予想される答え】 知識に実感がない。 断れない人間関係がある。 宣伝、広告などに騙されてしまう。 等</p>	
	<p>発問1 喫煙・飲酒・薬物乱用の害やおそろしさを知りながら、また、法律で禁止されていること知りながら、それでもなおそれらに手を出してしまう人がいるのはなぜでしょう。</p> <p>たばこ、酒、薬物等に手を出してしまう原因をブレインストーミングでより多く付箋に書き出す。 付箋で出されたものを、模造紙に貼り、グループで話し合いながら要因ごとに分類する。 分類したら要因（見出し）を書き入れ、班ごとに発表する。 喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は好奇心、投げやりな気持ち、過度のストレスなどの心理状態、周囲の人々の影響や人間関係の中で生じる断りにくい心理、宣伝、広告や入手しやすさなどの社会環境などによって助長されることを確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・思いついたものを、数多く書き出すよう指示する。 ・分類は、グループで話し合える雰囲気づくりをする。 ・薬物乱用の開始には、薬物の害知識がないことだけではなく、断る対処能力が不十分であったり、心理状況も関係していたりしていることに気付かせるような支援をする。 ・前時で行った、薬物乱用における心身及び社会的影響を振り返らせながら説明する。 <p>【予想される答え】 誘われても、断る 目標を持つ 自分を大切に する気持ちを持つ 打ち込めるものをつくる</p>	<p>【関・意・態】 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけとなる要因についての参加型学習に取り組みようとしている。 (観察) 【思・判】 喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけとなる理由・要因について考え、仲間との意見交換をもとに、整理している。(ワークシート)</p>
	<p>発問2 手を出してしまう要因に対処するにはどうすればよいでしょうか。</p> <p>対処する喫煙、飲酒、薬物乱用防止ポスターをつくろう。</p> <p>手を出してしまう要因に対処するにはどうしたらよいか、具体的な行動、方法等を考える。 ポスターに記載するメッセージを考える。 ポスターの図案を考える。</p> <p>できあがったポスターを発表する。 様々な心理状態や、社会環境に適切に対処することが必要であることについて説明を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1年生時に学習した「人とのかわり」「自分らしさ」の学習を振り返りながら、喫煙・飲酒・薬物乱用をさけるためには、知識を持つことだけではなく、自分や仲間を大切に思う気持ちも重要であることに気付くよう助言する。 ・「薬物を進められた時にどう対処すればよいか」「仲間が薬物に手を出しそうであったらどう対処するか」を考えながら作成するように指示する。 <p>【つまりいている生徒への手立て】 話し合いに参加できない生徒には、発問したり、具体例を挙げたりして、意見がだせるようにする。</p>	<p>【思・判】 喫煙、飲酒、薬物乱用等の行為を助長する心理状態・社会環境等について対処の仕方を考えている。 (ワークシート)</p> <p>【知・理】 喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は心理状態、社会環境などによって助長されること、それらに対して適切に対処する必要があること。 (ワークシート)</p>
まとめ 15分	本時の振り返り及び本単元の振り返りを学習カードに記入する。	単元を通して学んだことや感じたこと、また、これから自分がどう生活していくか等の課題も記入するよう助言する。	

<指導の工夫>

喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけとなる要因について、ブレインストーミングとカードによる分類を行うことで、思考を促します。

たばこ、酒、薬物に手を出してしまう要因に、どのように対処すればよいかについて、喫煙、飲酒、薬物乱用防止ポスターの作成を通して考えられるようにしています。



中学生での喫煙、飲酒、薬物乱用経験は、決して少ない数字ではありません。中学生の時期は、まず正しい知識と、「なぜやってはいけないのか」の「なぜ」の部分について科学的な理解が図れるようにします。また、知識を単なる「覚えるための知識」で終わらせることなく、自分のこととしてとらえられる実感を伴った知識を身に付ける必要があります。そうすることで、保健学習で求められる、行動化への意欲と態度の育成が図られると考えられます。実践では「薬物乱用経験者の手記」を読ませたり、「薬物標本」見せたりしていますが、その他に道徳や学級活動等と関連させ、セルフエスティーム（自尊感情）や規範意識を高める取組を、同時期に行うことで、効果をねらうなどの工夫を考えましょう。

(3) 高等学校「健康の保持増進と疾病の予防」

1 単元名 現代社会と健康「健康の保持増進と疾病の予防」

2 単元目標

- (1) 健康を保持増進するための適切な食事、運動、休養について、意見交換をしたり、喫煙、飲酒がもたらす個人への影響について、参加型の学習に取り組んだりしようとしている。また、薬物乱用の個人の心身への影響と社会に対する影響についてワークシートに記入したり、飲酒、喫煙、薬物乱用の開始や継続要因について仲間と意見交換をしたり、感染症の新たな問題について、PCを使って調べたりしようとしている。[関心・意欲・態度]
- (2) 生活習慣病と日常生活の関わりについて、配付資料をもとに整理したり、健康を保持増進し、健康的で豊かな生活につながる行動を選んだりできる。また、喫煙、飲酒、薬物乱用についての社会の問題点等を整理したり、喫煙、飲酒、薬物乱用の各年代の防止策を考えたりできる。さらに、薬害を起こさないための対策を整理したり、感染症に罹らないようにするための行動を判断したりできる。[思考・判断]
- (3) 健康を保持増進するためには健康的な習慣が必要であること、健康に関する適切な意志決定、行動選択が重要であること、喫煙、飲酒による健康への影響と、適切な意志決定と行動選択が必要であること、薬物の乱用が心身の健康や社会に悪影響を及ぼすこと、医薬品には、有効性や副作用及びその正しい使用方法があり、薬物乱用は決して行わないことが必要であること、近年感染症の新たな問題が起こっており、その予防には、社会的な対策とともに個人の適切な行動が必要であることについて、言ったり、書き出したりできる。[知識・理解]

3 評価規準

(1) 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
健康を保持増進するための適切な食事、運動、休養について、意見交換をしたり、喫煙、飲酒がもたらす個人への影響について、参加型の学習に取り組んだりしようとしている。また、薬物乱用の個人の心身への影響と社会に対する影響についてワークシートに記入したり、飲酒、喫煙、薬物乱用の開始や継続要因について仲間と意見交換をしたり、感染症の新たな問題について、PCを使って調べたりしようとしている。	生活習慣病と日常生活の関わりについて、配付資料をもとに整理したり、健康を保持増進し、健康的で豊かな生活につながる行動を選んだりしている。また、喫煙、飲酒、薬物乱用についての社会の問題点等を整理したり、喫煙、飲酒、薬物乱用の各年代の防止策を考えたりしている。さらに、薬害を起こさないための対策を整理したり、感染症に罹らないようにするための行動を判断したりしている。	健康を保持増進するためには健康的な習慣が必要であること、健康に関する適切な意志決定、行動選択が重要であること、喫煙、飲酒による健康への影響と、適切な意志決定と行動選択が必要であること、薬物の乱用が心身の健康や社会に悪影響を及ぼすこと、医薬品には、有効性や副作用及びその正しい使用方法があり、薬物乱用は決して行わないことが必要であること、近年感染症の新たな問題が起こっており、その予防には、社会的な対策とともに個人の適切な行動が必要であることについて、言ったり、書き出したりしている。

(2) 学習活動における具体的評価規準と学習場面における具体的学びの姿(5段階の場合)

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
A	<ul style="list-style-type: none"> ～ 仲間働きかけながら積極的に意見交換しようとしている。 ～ 仲間働きかけながら、積極的に参加型の学習に取り組もうとしている。 ～ 積極的にワークシートに記入しようとしている。 ～ 積極的に調べようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ～ 適切に分析している。 ～ 適切で具体的な行動を考えている。 ～ 適切な防止策を考えている。 ～ 適切で具体的な行動を判断している。 	<ul style="list-style-type: none"> ～ 具体例を挙げて説明している。

A	<p>～積極的に意見交換をしようとしている。</p> <p>～積極的に参加型の学習に取り組もうとしている。</p> <p>～積極的にワークシートに記入しようとしている。</p> <p>～積極的に調べようとしている。</p>	<p>～分析している。</p> <p>～適切な行動を考えている。</p> <p>～適切な行動を判断している。</p>	<p>～説明している。</p>
B	<p>健康を保持増進するための適切な食事、運動、休養について、意見交換をしようとしている。</p> <p>喫煙、飲酒がもたらす個人への影響について、参加型の学習に取り組もうとしている。</p> <p>薬物乱用の個人の心身への影響と社会に対する影響についてワークシートに記入しようとしている。</p> <p>飲酒、喫煙、薬物乱用の開始や継続要因について仲間と意見交換をしようとしている。</p> <p>感染症の新たな問題について、PCを使って調べようとしている。</p>	<p>生活習慣病と日常生活の関わりについて、配付資料をもとに整理している。</p> <p>生活の振り返りと仲間のアドバイスもとに、健康を保持増進し、健康的で豊かな生活につながる行動を選んでいる。</p> <p>たばこお酒の宣伝広告、薬物乱用事件の記事をもとに、喫煙、飲酒、薬物乱用についての社会における問題点等を整理している。</p> <p>各年代の喫煙、飲酒、薬物乱用防止キャッチコピーづくりを行い、各年代の喫煙、飲酒、薬物乱用に関する課題や防止するために大切なことをまとめている。</p> <p>薬害の事例をもとに、薬害を起こさないための対策を整理している。</p> <p>感染症に罹らないようにするための行動を判断している。</p>	<p>健康を保持増進するためには、適切な食事、運動、休養及び睡眠など、健康的な習慣が必要であること。</p> <p>健康に関する適切な意志決定、行動選択が重要であることについて、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>喫煙、飲酒による健康への影響について、疾病との関連、周囲の人々や胎児への影響、社会に及ぼす影響があり、適切な意志決定と行動選択が必要であることについて、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>コカインなどの麻薬、覚せい剤などの薬物の乱用が心身の健康や社会に悪影響を及ぼすこと、薬物乱用は決して行わないことが必要であることについて、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>医薬品には、有効性や副作用及びその正しい使用方法があり、薬物乱用は決して行わないことが必要であることについて、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>エイズ、結核、腸管出血性大腸菌感染症や薬剤耐性菌問題など、近年感染症の新たな問題が起こっていること、その予防には、社会的な対策とともに個人の適切な行動が必要であることについて、言ったり、書き出したりしている。</p>
C	<p>～断片的な意見交換に留まっている。</p> <p>～参加型の学習に取り組めない時がある。</p> <p>～断片的な記入になっている。</p> <p>～調べようとしがない時がある。</p>	<p>～不十分、または間違った整理となっている。</p> <p>～間違った行動を選んでいる。</p> <p>～間違った行動を判断している。</p>	<p>～断片的に、言ったり、書き出したりしている状況に留まっている。</p>
C	<p>～意見交換しないている。</p> <p>～参加型の学習に取り組もうとしないている。</p> <p>～記入しようとしがないている。</p> <p>～調べようとしがないている。</p>	<p>～不十分、または間違った整理となっている。</p> <p>～間違った行動を選んでいる。</p> <p>～不十分、または間違った防止策を考えている。</p> <p>～間違った行動を判断している。</p>	<p>～全く言えなかったり、書き出したりできないている。</p>

4 指導と評価の計画

時間	小単元	学習内容と活動	学習種別における具体的評価規準			評価の方法
			関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解	
1	生活習慣病と日常の生活行動	【学習内容】 健康を保持増進するためには、適切な食事、運動、休養及び睡眠など、健康的な習慣が必要であること。 【学習活動】 1 適切な食事、適切な運動、心身の疲労を回復するような休養及び睡眠とは、どのようなものであるかについて、グループ内で意見交換し、グループ内の意見をワークシートにまとめて発表する。 2 発表された内容と自分の生活を比較し、学習ノートに記入する。				【関・意・態】 観察 ワークシート 【知・理】 学習ノート 観察
2		【学習内容】 悪性新生物、虚血性心疾患、高脂血症、歯周病などの生活習慣病は日常生活と深く関係していること。 【学習活動】 1 悪性新生物、虚血性心疾患、高脂血症、歯周病のいずれかを選び、どのように日常生活を関わっているのかについて、配付された資料をもとに、各自で学習ノートに整理する。 2 それぞれの疾病について自分の整理した内容を発表し合い、まとめる。				【思・判】 学習ノート 観察
3		【学習内容】 健康を保持増進し、健康的で豊かな人生をおくするためには、健康に関する適切な意志決定、行動選択が必要であること。 【学習活動】 1 1時間目に整理した自分の生活をペアで交換し、2時間目に整理した各疾病の要因等をもとに相手の生活について、健康的な生活となるように改善点等をコメントする。 2 コメントされた内容を見ながら、自分の生活を見直し、自分に合うと思われる具体的な改善点を選んだり、考えたりして、学習ノートに記入する。				【思・判】 学習ノート 観察 【知・理】 学習ノート 観察
4	喫煙・飲酒と健康 薬物乱用と健康	【学習内容】 喫煙、飲酒による健康への影響について、疾病との関連、周囲の人々や胎児への影響、社会に及ぼす影響があること。 【学習活動】 1 たばこの煙に含まれる有害物質、酒の主成分が及ぼす心身の急性影響を、グループで話し合いながらワークシートにまとめる。 2 継続的な使用によって起こる疾病（慢性影響）を、グループで話し合いながらワークシートにまとめる。 3 喫煙・飲酒が自分以外にどんな影響をもたらすのか、グループで話し合いながら主なものをワークシートにまとめる。				【関・意・態】 観察 ワークシート 【知・理】 ワークシート 観察
5		【学習内容】 コカインなどの麻薬、覚せい剤などの薬物の乱用が心身の健康や社会に悪影響を及ぼすことがあること。 【学習活動】 1 前時にまとめたワークシートに薬物乱用による個人の心身への影響や社会に対する影響等を追加して記入する。 2 喫煙・飲酒・薬物乱用の影響の違いについて考える。				【関・意・態】 観察 ワークシート 【知・理】 ワークシート 観察
6		【学習内容】 喫煙・飲酒・薬物乱用の背景には、マスメディアの影響や不適切な社会環境などがあり、それらに適切に対処する必要があること。 【学習活動】 1 たばこ・酒のCM等を題材にして、個人で分析しワークシートにまとめ、グループ内で発表する。 2 芸能人等の薬物乱用の事件を取り上げ、薬物乱用について意見交換する。 3 たばこ・酒・薬物に関するマスメディアのとらえ方の違いについて説明を聞きながら考える。				【関・意・態】 観察 ワークシート 【思・判】 ワークシート 観察

7	喫煙・飲酒と健康 薬物乱用と健康	<p>【学習内容】 好奇心、自分自身を大切にしている気持ちの低下、周囲の人々の行動、マスメディアの影響、ニコチンやエチルアルコールの薬理作用などが喫煙や飲酒に関する開始や継続の要因となるので、適切な意志決定と行動選択が必要であること。 薬物乱用の背景には、自分の体を大切にしている気持ちや、社会の規範を守る意識の低下、周囲の人々からの誘い、断りにくい人間関係といった不適切な社会環境などがあり、薬物乱用を決して行わないことが必要であること。</p> <p>【学習活動】 1 喫煙・飲酒・薬物乱用についての開始や継続の要因について各自で作文をし、グループでまとめ、発表する。 2 開始や継続の要因をもとに、適切な意志決定と行動選択の必要性とそのための具体的な方法について考え、ワークシートにまとめ、発表する。 3 喫煙・飲酒・薬物乱用についての開始や継続の要因について説明を聞き、ワークシートにまとめる。</p>				【知・理】 観察 ワークシート
8		<p>【学習内容】 喫煙や飲酒に関する開始や継続を回避するためには、適切な意志決定と行動選択が必要であること。 薬物乱用を決して行わないことが必要であること。</p> <p>【学習活動】 1 喫煙・飲酒・薬物乱用防止のキャッチコピーを、年代別（小学生・中学生・高校生・成人）に作成し、ワークシートに記入する。</p>				【思・判】 ワークシート 観察
9	医薬品の正しい使用、	<p>【学習内容】 医薬品には、有効性や副作用及びその正しい使用方法があること。</p> <p>【学習活動】 1 医薬品との日常的な関わりについて学習ノートに書き出す。 2 医薬品の用法、用量、日常的に使われる用語について、各自、自宅にある医薬品のパッケージを持ち寄って整理し、適正な使用について学習ノートにまとめる。 3 医薬品には、有効性や副作用及びその正しい使用方法があることについて説明を聞く。</p>				【思・判】 学習ノート 観察
10		<p>【学習内容】 医薬品には、有効性や副作用及びその正しい使用方法があること。</p> <p>【学習活動】 1 薬害 C 型肝炎、ドーピング等の事例から、薬害の実態を知り、薬害を起こさないための対策について学習ノートにまとめる。</p>				【知・理】 学習ノート 観察
11	感染症とその予防	<p>【学習内容】 エイズ、結核、腸管出血性大腸菌感染症や薬剤耐性菌問題など、近年、感染症の新たな問題が起こっていること。</p> <p>【学習活動】 1 国立感染症研究所感染情報センターなどの HP から、感染症の新たな問題について調べ、学習ノートにまとめる。 2 近年の感染症の新たな問題についての説明を聞く。</p>				【関・意・態】 観察 学習ノート
12		<p>【学習内容】 感染症の予防には、社会的な対策とともに個人の適切な行動が必要であること。</p> <p>【学習活動】 1 個人レベルでできる感染症の予防について確認する。 2 自分が感染症にかかってしまった場合に自分にできることを確認する。 3 感染症予防の社会的な対策についての説明を聞く。 4 世界的な規模での感染症が発生した場合を想定し、自分たちがとる行動について考える。 5 感染症の予防には、社会的な対策とともに個人の適切な行動が必要であることについて学習ノートにまとめる。</p>				【思・判】 学習ノート 観察 【知・理】 学習ノート 観察

5 授業展開 (12 時間扱いー喫煙、飲酒と健康・薬物乱用と健康に関する 4 ~ 8 時間目を抽出)

(1) 4 時間目:

【本時のねらい】
 喫煙・飲酒による健康への影響は、個人の将来的な疾病につながるだけでなく、自分の周囲の大人や子ども、さらには社会への影響があることについて話し合い等をもとに理解する。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 5分	<p>発問 1 小学生・中学生・高校生・20歳未満・20歳以上のそれぞれの年代の喫煙・飲酒についてどう思いますか？</p> <p>教師の発問(各年代ごと)に挙手で答える。 喫煙、飲酒、薬物乱用に関する内容の単元の進め方と、本時の学習内容を確認する。</p>	<p>【予想される答え】 絶対ダメ 別にかまわない</p> <p>・挙手の数を話題にしながら、知識の確認と学習の意識付けをする。 ・本時から、薬物乱用等に関する内容を学習することを伝え、本時の学習内容を確認し、ワークシートを配付する。</p>	<p>場合によってダメ等</p>
展開 40分	<p>【学習内容】 喫煙、飲酒による健康への影響について、疾病との関連、周囲の人々や胎児への影響、社会に及ぼす影響があること。</p> <p>たばこの煙に含まれる有害物質、酒の主成分、それぞれの心身への急性影響をまとめよう。</p> <p>たばこ、酒の有害物質、主成分を記入し、煙草の有害物質はニコチン・タール・一酸化炭素などであること、酒の主成分はエチルアルコールなどであること及びそれらの作用を確認する。グループで話し合いながら、それぞれの成分(物質)の心身への急性影響、慢性の影響についてワークシートにまとめる。</p>	<p>・質問をしながら回答を導き、ワークシートに回答を記入するように指示する。 ・回答が出てこない場合は、教科書を参考に考えるように伝える。</p> <p>・それぞれのグループを回りながら、正しい知識が定着しているかを、確認する。 間違っている場合には、教科書を参考にするように指示する。</p>	<p>【関・意・態】 喫煙、飲酒がもたらす個人への影響について、参加型の学習に取り組もうとしている。 (観察・ワークシート)</p>
	<p>継続的な使用によって起こる疾病(慢性影響)をまとめよう。</p> <p>ワークシートに疾病を記入し、喫煙では、肺がん・喉頭がんなど、飲酒では肝硬変・アルコール依存症などを引き起こすことがあることを確認する。グループで話し合いながら、慢性の影響との関連性について考える。慢性の影響が疾病につながることにについて依存性と併せて説明を聞き、ワークシートに記入する。</p>	<p>・質問をしながら回答を導き、ワークシートに回答を記入するように指示する。 ・生徒が持っている知識を確認しながら、質問する。 ・疾病の症状等を質問しながら、慢性の影響との関連を意識できるようにする。</p> <p>【予想される答え】 受動喫煙・誤飲による事故 器物破損・暴力</p>	<p>【知・理】 喫煙、飲酒による健康への影響について、疾病との関連、周囲の人々や胎児への影響、社会に及ぼす影響があり、適切な意志決定と行動選択が必要であることについて、言ったり、書き出したりしている。 (観察・ワークシート)</p>
	<p>発問 2 喫煙や飲酒は、自分以外にどんな影響をもたらすだろうか。</p> <p>グループで話し合いながら、各自で考えられる影響を思いつくままに、付箋に書き出し、主なものをワークシートにまとめる。 班毎に主なものを発表する。</p>	<p>・思いつかない生徒には、「赤ちゃん」、「子ども」、「友人」など対象や、「電車」などのシュチュエーションを具体的に示す。 ・主なものは自由に考えるようにする。 ・受動喫煙等、記入して欲しい内容が入っていない場合には、補足説明をし、表に書き足すようにする。</p>	
まとめ 5分	<p>喫煙・飲酒については、現在～将来にかけての自らの健康を蝕むだけでなく、周囲の人や社会に対してまで影響を及ぼすことについて確認する。 次時には、薬物乱用とその影響についての学習を行うことを知る。</p>	<p>・本時の内容を確認し、喫煙・飲酒の影響が自分だけの問題でないことを確認する。</p>	

(2) 5 時間目 :

【本時のねらい】

コカインなどの麻薬、覚せい剤などの薬物の乱用が心身の健康や社会に悪影響を及ぼすことがあることについて、喫煙・飲酒による影響と対比させながら理解する。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 5分	たばこ・酒・覚せい剤を服用している場合、どのような社会的罰則が与えられるかについて考える。	・覚せい剤については、所持しているだけで、罰則が与えられることを説明する。	
展開 35分	<p>【学習内容】 コカインなどの麻薬、覚せい剤などの薬物の乱用が心身の健康や社会に悪影響を及ぼすことがあること。</p> <p>乱用される薬物には、どんなものがありますか。</p> <p>質問された内容に答える。</p> <p>乱用される主な薬物とその薬理作用、依存性についての説明を受け、前時にまとめたワークシートに記入する。</p> <p>薬物乱用は、自分以外にどんな影響をもたらすか。</p> <p>グループで話し合いながら、各自で考えられる影響を思いつくままに、付箋に書き出し、主なものをワークシートにまとめる。 班毎に主なものを発表する。</p> <p>発問 1 喫煙・飲酒・薬物乱用それぞれの影響は、どのように違いますか。またそこから感じたことを発言してください。</p> <p>記入した表をもとに、身体への影響、精神(脳)への影響、周囲の人間への影響、社会への影響におよび、その違いと感じたことを発表する。</p> <p>喫煙、飲酒、薬物乱用のそれぞれの影響やその違いについて考えたことは、次の時間以降の授業の土台になることを伝える。 医薬品を医療目的から外れて使用する例について話し合う。</p>	<p>・前時にまとめた表を生徒各自に配付し、代表的な薬物について、項目を併せて説明する。</p> <p>・質問をしながら回答を導き、ワークシートに回答を記入するように指示する。</p> <p>・回答が出てこない場合は、教科書を参考に考えるように伝える。</p> <p>・主なものは自由に考えるようにする。</p> <p>・凶悪犯罪、犯罪組織の資金源等、記入して欲しい内容が入っていない場合には、補足説明をし、表に書き足すようにする。</p> <p>【予想される答え】 (違い) 依存性 社会的影響 (感じたこと) 影響が大きいほど規制が強い</p> <p>・記入が滞っている生徒には、具体的な頁を示し、記入するように促す。</p> <p>・まず違いについて確認し、導入で考えた社会的罰則の違いと対応して考えるように促す。</p> <p>・オープンエンド(明確な答えを出さない)とする。</p> <p>・薬物乱用による心身への影響(健康被害)の強さや、依存性、社会に対する悪影響について社会的事例等を用いて説明を加える。</p> <p>・身近な医薬品を適正に服用しない場合も薬物乱用になる恐れがあることを確認する。</p>	<p>【関・意・態】 薬物乱用の個人の心身への影響と社会に対する影響についてワークシートに記入しようとしている。 (観察・ワークシート)</p> <p>【知・理】 コカインなどの麻薬、覚せい剤などの薬物の乱用が心身の健康や社会に悪影響を及ぼすことについて、言ったり、書き出したりにしている。 (観察・ワークシート)</p>
まとめ 10分	薬物乱用に関する社会的な事例について発言する。 薬物乱用の悪影響について、確認する。 次時には、マスメディアの影響について学習することを伝える。	薬物乱用に関する社会的な事例をもとに、社会に対する影響が大きいことを確認し、次時にはマスメディアの影響等から、社会の一員として、喫煙・飲酒・薬物乱用について考えることを伝える。	

【指導の工夫】

導入の工夫

生徒が知識に頼らずに答えられるような内容や、クイズ形式で気軽に参加できるような内容を考えます。

話し合いの工夫

***ブレインストーミング**

話し合いを活発化するために用いられる。時間短縮やその後の整理のために、短冊等にも書き入れて行うことも有効です。

***ディスカッション**

話し合いのポイントを明確に指示することが大切です。

ワークシートの工夫

*一表にすることで、比較が行いやすくしています。

	有害物質 成分・名称	作用	個人への影響			自分以外への影響
			急性の影響	慢性の影響 (疾病等)	依存性	
煙 草						【主なもの】 ・ ・ ・
お 酒	成分					【主なもの】 ・ ・ ・
薬 物	名称					【主なもの】 ・ ・ ・

【社会に及ぼす影響について考えてみよう】

<喫煙、飲酒、薬物乱用のそれぞれの影響を見て感じたこと>

(3) 6時間目：

【本時のねらい】

喫煙・飲酒薬物乱用の背景には、マスメディアの影響や不適切な社会環境等があり、社会の一員として、それらに適切に対処することが必要であることをCM分析やTV・新聞などから考え理解する。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 5分	(アイスブレイクの活動) 色画用紙をみて、色からうける印象を話し合う。	・直感で感じた印象をそのまま言えるように促す。	
展開 40分	<p>【学習内容】 飲酒・喫煙・薬物乱用の背景には、マスメディアの影響や不適切な社会環境などがあり、それらに適切に対処する必要があること。</p> <p>【発問1】 たばこや酒のCMやポスターを見て、どんなメッセージをうけますか。</p> <p>TV放映されているたばこ酒CMのVTR及び教師が提示した店頭に張られているポスターを見て、自分がうけるメッセージについてグループ内で話し合う。 グループ内で出された内容をヒントに、TVと店頭ポスターそれぞれから感じるたばこ酒のメッセージの本質について考え、感じたことをワークシートにまとめる。 始めに受けたメッセージと本質の違いについて話し合い、自分たちがマスメディアの影響をどのように受けていたかについて確認する。</p> <p>【発問2】 薬物乱用に関する事件について、社会的な視点で見ると、どのように感じますか。</p> <p>薬物乱用についての社会的事件を読む。 事件についての自分の意見をワークシートにまとめ、グループ内で発表する。</p>	<p>・PC・プレゼンテーションソフトを活用し、たばこ酒のテレビCMの映像、宣伝ポスターを見せる。 ・感じたままを言うように伝える。</p> <p>・どのようなメッセージを送られているのかについて、批判的思考を用いて分析するように伝える。</p> <p>・批判的思考の大切さについて伝えながら、客観的に見る視点が必要であることを説明する。</p> <p>【予想される答え】 この酒(たばこ)はうまい 健康より利潤追求を優先している 等</p> <p>【予想される答え】 法的規制をも厳しくすべき。 厳罰化 大人の責任を明確にすべき 等</p> <p>・新聞記事のコピーを配付する。 ・社会的な取り扱い方についての視点を持つように伝える。</p>	<p>【関・意・態】 飲酒、喫煙、薬物乱用の開始や継続要因について仲間と意見交換をしようとしている。 (観察)</p>
まとめ 5分	<p>【発問3】 喫煙、飲酒、薬物乱用についての社会の問題点を考えよう。</p> <p>本日学習した内容をもとに、社会の問題点を考え、ワークシートに箇条書きにして整理する。</p> <p>喫煙・飲酒・薬物乱用について、さまざまなメッセージがあることに気付いたことを確認する。</p>	<p>【予想される答え】 法整備 根絶(密輸ルートの解明・操作) 学校、地域、家庭での防止教育 医療費の問題 等</p> <p>・次時の学習内容である「喫煙・飲酒・薬物乱用」の開始や継続の要因になっていることに触れるようにする。</p>	<p>【思・判】 たばこ酒の宣伝広告、薬物乱用事件の記事をもとに、喫煙、飲酒、薬物乱用についての社会の問題点を整理している。 (ワークシート・観察)</p>

【授業の工夫】

導入の工夫

色画用紙を見て、色からうけるイメージを話し合うことで、言葉以外のメッセージの存在に気が付かせます。

例： 同じメッセージを書いた色画用紙・風景の写真

展開の工夫（広告等の分析【参考：JKYB 研究会編「ライフスキルを育む喫煙防止教育」】）

ここでは、いわゆる広告分析に加え、煙草とお酒の持つイメージの違いや、社会の対応の違いについて考える。

広告を分析しよう！

- | | |
|------------------|------------------|
| 1．たばこの名前 | 1．酒の名前 |
| 2．媒体 | 2．媒体 |
| 3．キャッチフレーズ | 3．キャッチフレーズ |
| 4．使われている工夫 | 4．使われている工夫 |
| 5．イメージ | 5．イメージ |
| ・ | ・ |
| ・ | ・ |
| 6．イメージへの反証(本当は?) | 6．イメージへの反証(本当は?) |
| ・ | ・ |
| ・ | ・ |

* 感じたことを書いてみよう *

次の新聞記事を読んで、感じたことを書いてみよう！

- * 喫煙・飲酒・薬物乱用の社会的影響の違い。
- * なぜ、薬物に手を染めてしまうのか。

喫煙、飲酒、薬物乱用についての社会の問題点を整理しよう！

同時に、薬物乱用についての社会的事件（新聞記事等）を取り上げます。

単に、薬物は絶対にダメ・喫煙・飲酒は大丈夫ということではなく、「意志決定・行動選択の大切さ」を考える機会とします。

(4) 7時間目：

【本時のねらい】

好奇心、自分自身を大切にしたい気持ちの低下、周囲の人々の行動、マスメディアの影響、ニコチンやエチルアルコールの薬理作用などが喫煙や飲酒に関する開始や継続の要因となることから、適切な意志決定と行動選択が必要であることを理解できるようにする。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 5分	日本の高校生の規範意識と、海外の高校生の規範意識とを比較し、自分の意識を見つめ直す。	<ul style="list-style-type: none"> ・高校生の友人関係と生活意識の中の規範意識の部分（日本青少年研究所 2006 年 3 月）を提示する。 ・4カ国の集計結果となるので、比較しながら、考えるように促す。 	
展開 40分	<p>【学習内容】 好奇心、自分自身を大切にしたい気持ちの低下、周囲の人々の行動、マスメディアの影響、ニコチンやエチルアルコールの薬理作用などが喫煙や飲酒に関する開始や継続の要因となることから、適切な意志決定と行動選択が必要であること。</p> <p>発問1 喫煙・飲酒・薬物乱用の開始要因について考えてみましょう。</p> <p>「 が、【喫煙・飲酒・薬物乱用】を始めたのは」から始まる文を、それぞれワークシート1を使って作り、グループ（3～4人）内で発表する。グループ内で、一つの文を選び、詳しい環境設定や本人の心情をワークシート2に加える。また継続してしまっている状態の文を加筆することで、乱用の要因を考える。作文した内容をグループごとに、全体に発表する。発表された文の中から教師が選んだ発表内容をもとに、その開始の予防や継続を断ち切るために必要なアドバイスを各自で考え、ワークシート3にまとめ、班内発表する。</p> <p>喫煙、飲酒、薬物乱用の開始、継続の要因をまとめてみよう。</p> <p>グループディスカッションにより、薬物乱用の背景をワークシート4にまとめる。薬物乱用等の要因・背景に不適切な社会環境があることについて説明を聞く。</p>	<p>【予想される答え】</p> <p>いつ： 放課後 どこで： 公園 だれと： 同級生 どうして： どんな味がするか試してみ たかった 理由をまとめると： 好奇心 要因は？ 心の弱さ 知識のなさ 自分を大切にしたい心のなさ 等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イメージがわきにくいようならば、「中・高校生のたばこの入手経路」、「米国中学生の試験的喫煙経験者と映画の喫煙シーン目撃状況の関係」、「高校生の喫煙行動と友人の喫煙行動との関係」などの資料（喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料・財団法人日本学校保健会）を提示する。 ・自分ならば、どうかという視点を持つように促す。 ・グループの代表者が発表するように指示する。 ・それぞれの考え方を共有化できるように、全員が考えた内容を発表するように指示する。 ・薬物乱用等の背景には、自分の体を大切にしたい気持ちや、社会の規範を守る意識の低下、周囲の人々からの誘い、断りにくい人間関係といった不適切な社会環境などがあることに気付くよう、発問して促す。 	<p>【知・理】</p> <p>喫煙、飲酒による健康への影響について、疾病との関連、周囲の人々や胎児への影響、社会に及ぼす影響があり、適切な意志決定と行動選択が必要であることについて、言ったり、書き出したりしている。</p> <p>コカインなどの麻薬、覚せい剤などの薬物の乱用が心身の健康や社会に悪影響を及ぼすこと、薬物乱用は決して行わないことが必要であることについて、言ったり、書き出したりしている。（ワークシート）</p>
まとめ 5分	喫煙・飲酒・薬物乱用については、不適切な社会環境もあり、その開始を予防したり、継続を断ち切ったりするためには、適切な意志決定と行動選択が必要であることについて、再確認する。	生徒からの発表を受け、発表内容を補足しながら説明を行う。	

【授業の工夫】

資料の提示

統計的な資料を提示して、話し合いのきっかけをつくります。

参考資料： 高校生の友人関係と生活意識（日本青少年研究所 2006年3月）

ワークシートの作成

ワークシート 1

(高校生)さんが、喫煙・飲酒・薬物乱用をしてしまった状況を考えて、		具体的に書いてみよう。
【喫煙】	さんが、初めて煙草を吸ってしまったのは～ いつ～ どこで(どんな状況で)～ だれと～ どうして～	でした。
【飲酒】	さんが、初めてお酒を飲んでしまったのは～	でした。
【薬物乱用】	さんが、覚せい剤を使ってしまったのは～	でした。

ワークシート 2

【喫煙】	さんが、初めてたばこを吸ってしまったのは～	でした。
	他の要因は？	
	そのときの	さんの心情の移り変わりを考えよう。
	さんは、まだ喫煙をやめられずにいます。その理由を考えてみよう。	

ワークシート 3

【喫煙】	さんが、たばこを吸いはじめないようにするためには、どんなことが考えられますか。
【喫煙】	さんが、たばこをやめるためには、どのようなことが考えられますか。

ワークシート 4

喫煙、飲酒、薬物乱用の継続、開始の要因をまとめてみよう。
気付いたこと

(5) 8時間目：

【本時のねらい】

各年代の飲酒、喫煙、薬物乱用防止キャッチコピーづくりを行い、各年代の喫煙、飲酒、薬物乱用に関する課題や防止するために大切なことをまとめ、喫煙や飲酒に関する開始や継続を回避するには、適切な意志決定と行動選択が必要であり、薬物乱用については決して行わないことが必要であることを理解する。

段階	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
導入 5分	本時の活動についての説明を受ける。	・今までの学習をもとに、自らが社会に向けて発信することが大切であることを話す。	
展開 40分	<p>【学習内容】 喫煙や飲酒に関する開始や継続を回避するには、適切な意志決定と行動選択が必要であり、薬物乱用については決して行わないことが必要であること。</p> <p>喫煙、飲酒、薬物乱用防止のキャッチコピーをつくってみよう。</p> <p>発問1 各年代で喫煙、飲酒、薬物乱用に関する課題や、防止するために大切なことはなんですか？</p> <p>各年代での課題、大切にしたいことをワークシートにまとめる。</p> <p>課題、大切にしたいことをコンセプトにして、「小学生・中学生・高校生・成人」で対象別にキャッチコピーをつくる。</p> <p>早く作成できた生徒は、キャッチコピーを使用したポスターのラフスケッチをする。 ワークシートを机の上に置き、全員教室をまわって、仲間のコンセプトとキャッチコピーを読む。 教師が選んだワークシートの内容と、選んだポイントについて説明する。</p>	<p>【予想される答え】 薬物乱用について 小学生： 事件の低年齢化、 中学生： 正しい知識が必要 高校生： 規範意識を高める 成人： ストレスに負けない精神 等</p> <p>・各年代別に「メッセージ」を伝えるということ意識して作成するように伝える。 ・今まで学習した知識をもとに考えるよう助言する。 ・1時間目に作成したワークシートを配付し、喫煙、飲酒、薬物乱用の内容で、危険度に温度差があることに気づかせるように助言する。 ・特に薬物乱用については、絶対に行ってはならないことについて、気付かせるようにする。 ・「コンセプト」が伝わるようにすることを意識するように伝える。 ・ポスターについてはキャッチコピーのメッセージが伝えることに重点を置き、絵の技術については気にしないようにすることを伝える。</p> <p>・年代ごとのコンセプトの違いが明確なもの、薬物乱用は決して行ってはならないことが強調されているもの、望ましい意志決定、行動選択が促されるものを一つずつ選び、紹介するとともに、これらのポイントについて説明する。</p>	<p>【思・判】 各年代の飲酒、喫煙、薬物乱用防止キャッチコピーづくりを行い、各年代の喫煙、飲酒、薬物乱用に関する課題や防止するために大切なことをまとめている。 (ワークシート)</p>
まとめ 5分	<p>喫煙や飲酒に関する開始や継続を回避するには、適切な意志決定と行動選択が必要であり、薬物乱用については決して行わないことが必要であることを確認する。</p> <p>自らの健康だけでなく、社会の一員として役立つことの必要性を確認する。</p>	<p>・自らメッセージを発信することは、自分にも責任を持つ必要があることを伝える。</p>	

【授業の工夫】

年代別キャッチコピー（メッセージ）の作成

対象： 小・中・高・成	喫煙防止 ・ 飲酒防止 ・ 薬物乱用防止
課題・大切にしたいこと（コンセプト）	
キャッチコピー	
対象： 小・中・高・成	喫煙防止 ・ 飲酒防止 ・ 薬物乱用防止
課題・大切にしたいこと（コンセプト）	
キャッチコピー	
対象： 小・中・高・成	喫煙防止 ・ 飲酒防止 ・ 薬物乱用防止
課題・大切にしたいこと（コンセプト）	
キャッチコピー	

喫煙、飲酒、薬物乱用の問題は学校全体で防止教育を行います。保健の授業はその中核を担っています。卒業後すぐに社会に出る生徒も多い高校期では、保健の授業で、中学校のときに学んだ知識をより確かなものにするとともに、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、適切な意志決定と行動選択ができるようにしなければなりません。また、高校期は、もう少しで成人となり、喫煙と飲酒は法的に認められるようになる直前の時期です。生涯を通じて自分が健康を適切に管理し、望ましい生活行動が取れるようにするだけでなく、自ら健康的な社会環境に改善していく努力が重要であることをしっかりと理解させるとともに、自分だけの問題ではないことを強調しましょう。実践例では、喫煙、飲酒、薬物乱用防止のキャッチコピーをつくる活動を紹介しましたが、よりよいコピーをつくるのがねらいではなく、コピーを作る活動を通して、個人生活、社会生活の中で、望ましい意志決定、行動選択を行うとともに、時には社会に働きかけることも必要であることを理解させるようにしましょう。